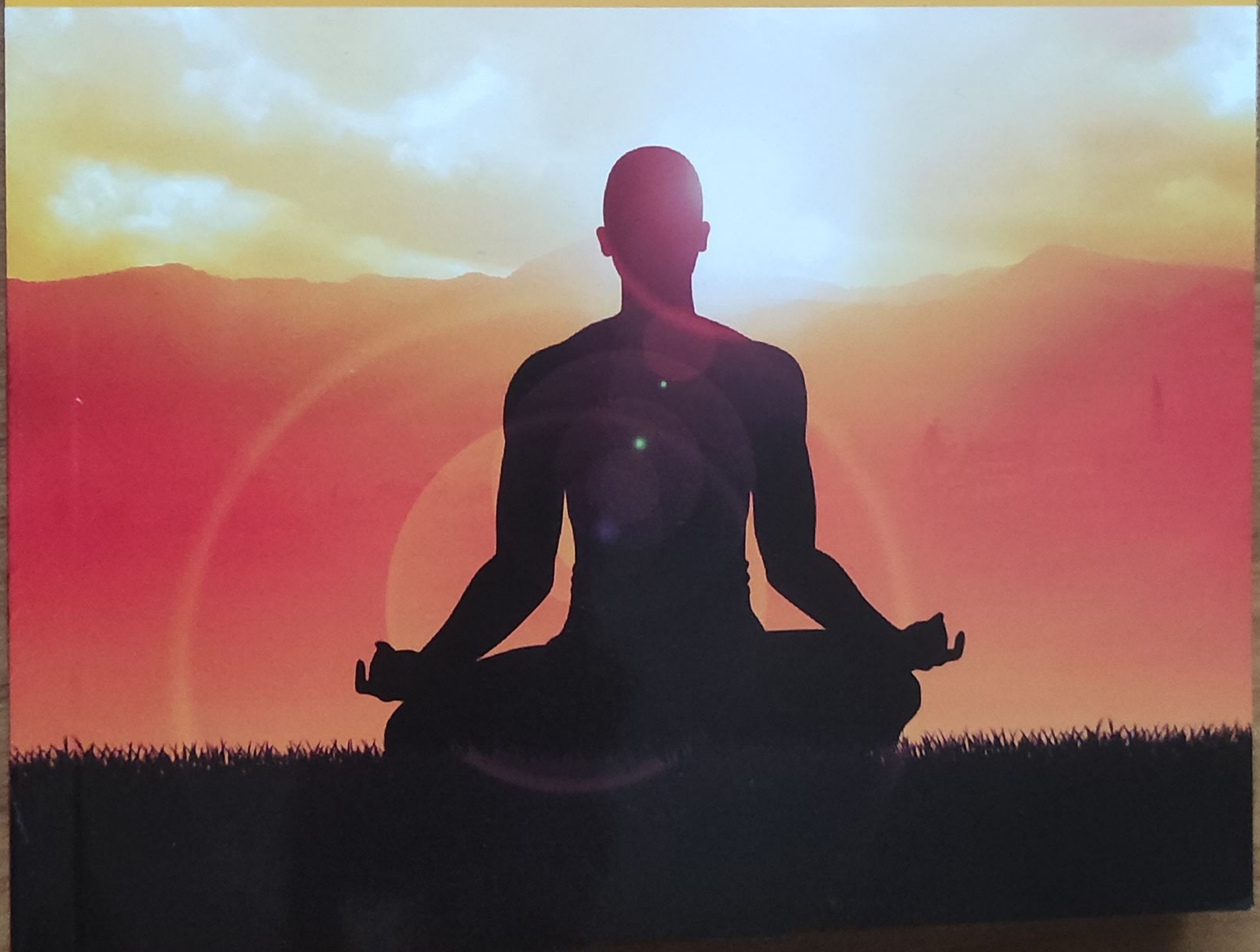
POLIROM

Mantak Chia, William U. Wei

# HRANA COSMICĂ

## Abordarea taoistă a sănătății și longevității



Mantak Chia, William U. Wei

# HRANA COSMICĂ

## Abordarea taoistă a sănătății și longevității

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2020

# Cuprins

*Mulţumiri* ..... 7
*Punerea în practică a hranei cosmice* ..... 9
*Introducere* ..... 11

1. Filosofia sănătăţii ..... 15
2. Yin şi yang în sănătate şi longevitate ..... 43
3. Semne de sănătate şi de boală ..... 61
4. Putere nutriţională pentru o sănătate optimă ..... 87
5. Sporirea forţei vitale ..... 113
6. Cele cinci elemente ale vieţii ..... 145
7. Reechilibrează-ţi sănătatea ..... 169
8. Cum să te fereşti de junk-food şi de otrăvuri alimentare ..... 197
9. Marele medic lăuntric ..... 221
10. Mesele vindecătoare de la Grădina Tao ..... 245
11. Armonizează-ţi viaţa cu Tao ..... 285

*Bibliografie* ..... 313
*Despre autori* ..... 317
*Sistemul şi centrul de instruire Tao Universal* ..... 319
*Index* ..... 321

Tărâmul ceresc infinit şi yin-ul şi yang-ul lumii fizice

# Mulţumiri

Personalul de la Universal Tao Publications implicat în pregătirea şi realizarea volumului *Hrana cosmică. Abordarea taoistă a sănătăţii şi longevităţii* îşi exprimă recunoştinţa faţă de numeroasele generaţii de maeştri taoişti care şi-au transmis prin viu grai moştenirea specială sub forma unei învăţături neîntrerupte de-a lungul a mii de ani. Îi mulţumim maestrului taoist Yi Eng pentru deschiderea arătată în transmiterea formulelor alchimiei interne taoiste. Dorim să le mulţumim, de asemenea, miilor de vindecători chinezi anonimi, bărbaţi şi femei, care au elaborat multe dintre metodele şi ideile prezentate în volumul de faţă.

Recunoştinţă eternă părinţilor şi învăţătorilor noştri pentru multele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor umple de bucurie şi împlinire strădaniile noastre necontenite de a prezenta sistemul de Vindecare Universală prin Tao. Pentru darurile lor, le dăruim recunoştinţa şi dragostea noastră veşnică. Ca întotdeauna, contribuţia lor a fost crucială pentru prezentarea conceptelor şi tehnicilor de vindecare universală prin Tao.

Mulţumiri lui Juan Li, ale cărui picturi frumoase şi vizionare, ilustrând practici ezoterice taoiste, le-am utilizat. Ne exprimăm recunoştinţa faţă de Bob Zuraw – fără de care cartea nu s-ar fi născut –, pentru a ne fi împărtăşit bunătatea, tehnicile de vindecare, inspiraţia şi cunoştinţele sale despre taoism.

Mulţumim echipei editoriale şi de producţie de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile depuse în scopul clarificării textului şi realizării acestei frumoase ediţii noi a cărţii. Îi mulţumim, de asemenea, lui Nancy Yeilding pentru redactarea noii ediţii.

Dorim să le mulţumim următoarelor persoane pentru asistenţa oferită în realizarea primei ediţii a acestei cărţi: Bob Lewanski, pentru munca de editare şi de scriere, şi colegilor instructori Colin Drown şi Shashi Solluna, pentru contribuţiile lor valoroase.

Adresăm mulţumiri speciale echipei noastre de producţie thailandeze: Hirunyathorn Punsan, grafică computerizată; Saysunee Yongyod, fotografie; Udon Jandee, ilustraţii; şi Saniem Chaisarn, design de producţie.

# Punerea în practică a hranei cosmice

Practicile descrise în această carte au fost întrebuinţate cu succes timp de mii de ani de taoişti pregătiţi prin instruire personală. Cititorii nu trebuie să efectueze practicile dacă nu sunt mai întâi învăţaţi direct de un instructor certificat al Tao Universal, deoarece unele practici, efectuate incorect, pot cauza leziuni sau probleme de sănătate. Cartea de faţă îşi propune să completeze instrucţia individuală oferită de Tao Universal şi să slujească drept ghid de referinţă pentru aceste practici. Efectuarea lor doar pe baza volumului de faţă se face în întregime pe proprie răspundere.

Meditaţiile, practicile şi tehnicile descrise în prezentul volum *nu* trebuie utilizate ca alternativă sau substitut pentru tratamentul şi îngrijirile medicale profesioniste. Cititorii care suferă de afecţiuni ce au la bază tulburări mentale sau emoţionale vor consulta un medic sau un terapeut specializat. Asemenea probleme trebuie rezolvate înainte de începerea antrenamentului.

Volumul de faţă nu încearcă să ofere un diagnostic medical, un tratament, o reţetă sau o recomandare curativă în legătură cu niciun fel de boală, indispoziţie, suferinţă sau afecţiune.

Nici Tao Universal, nici personalul şi instructorii săi nu pot fi consideraţi responsabili pentru consecinţele oricărei practici sau întrebuinţări incorecte a informaţiilor din această carte. Dacă cititorul efectuează vreun exerciţiu fără a urma cu stricteţe instrucţiunile, observaţiile şi avertismentele, responsabilitatea îi revine în exclusivitate.

# Introducere

Înţelepţii şi filosofii antici au descoperit de mult secretul regenerării. Dar noi tot căutăm leacuri în afara noastră, deşi rezolvarea enigmei sănătăţii s-a aflat dintotdeauna înăuntrul nostru: o găsim trăind în armonie cu legile naturale ale universului.

Din învăţăturile despre sănătate care ni s-au transmis aflăm descoperirea epocală că procesul de îmbătrânire prematură, care lasă urme rapid asupra trupului omenesc, nu are cauze divine; e o boală cronică, cauzată de stiluri de viaţă nesănătoase. Îmbătrânirea apare prin încălcarea legilor fireşti ale sănătăţii, ceea ce duce la afecţiuni cronice. Din această perspectivă, procesul de îmbătrânire este cu necesitate supus legii universale a cauzei şi efectului. Ca să opreşti simptomele îmbătrânirii, care sunt boala şi decrepitudinea, trebuie să înlături cauzele. În momentul scrierii acestei cărţi, majoritatea cauzelor îmbătrânirii şi îmbolnăvirii, dacă nu toate, par să fi fost elucidate. Mai important, fiecare dintre aceste cauze cunoscute e considerată evitabilă.

Un fapt descoperit demult de ştiinţă e că celulele vii ale ţesuturilor din corpul nostru se uzează şi sunt înlocuite constant de altele noi. Înţelepţii din vechime susţineau însă că toate ţesuturile umane se reînnoiesc complet în decurs de şapte ani. Dacă aşa stau lucrurile înseamnă că fiecare corp omenesc este, de fapt, un corp nou la fiecare şapte ani; mai mult, că, dacă trupurile noastre ar putea fi ferite de condiţiile despre care ştim că provoacă treptat îmbătrânirea, am putea trăi multă vreme (în lipsa unor accidente), la fel de tineri şi de viguroşi. Totodată, printr-o analogie naturală, s-ar părea că niciun corp uman sau al altei specii nu poate trăi veşnic, chiar dacă ştiinţa ar cunoaşte toate secretele vieţii. Toate lucrurile au un anumit timp în care există pe pământ. Dacă timpul unei persoane s-a sfârşit, ea trebuie să moară. Însă mulţi oameni mor înainte de a li se sfârşi zilele şi nu în urma unui accident, ci din cauză că nu cunosc legile care le controlează natura.

Cu toţii trebuie să învăţăm de la natură, maestra noastră supremă, şi să nu ne supunem niciodată vreunei părtiniri fanatice, rigide. Aerul, soarele, apa, mâncarea, exerciţiul fizic, postul, somnul şi relaxarea sunt factori de reîntinerire necesari şi naturali, toţi având aceeaşi valoare, care se completează reciproc. E sarcina şi îndatorirea noastră de zi cu zi să profităm de ei, la momentul potrivit şi la locul potrivit, astfel încât să ne putem întări vitalitatea, să ne susţinem sănătatea, să ne sporim starea de bine şi să ne păstrăm puterea de muncă până la sfârşitul zilelor. Dacă îndeplinim cum se cuvine planul naturii, nu vom avea un sfârşit prematur, nenatural, adus de boală, ci ne vom stinge la o vârstă înaintată, fără durerea sau cazna morţii, şi vom găsi pacea veşnică.

Sănătatea e giuvaierul cel mai de preţ şi cea mai mare avere. Sănătatea ta viitoare depinde de obiceiurile tale cotidiene de a mânca, a trăi şi a gândi. Reflectează la aceste vorbe înţelepte din vechime: dacă plăteşti acum preţul neînsemnat al învăţării şi disciplinării trupului, minţii şi spiritului tău, în curând vei simţi cu adevărat bucuria de a trăi. Viaţa s-ar

putea prelungi mult timp, dacă s-ar rezolva problema autointoxicării intestinale ; persoana în vârstă de două sute de ani ar fi un rezultat probabil al ştiinţei din viitorul apropiat.

Cu toate acestea, ştiinţa medicală se arată încă sceptică vizavi de procedeele menite să prelungească tinereţea ori să inverseze îmbătrânirea. Însă acest lucru nu trebuie să ne descurajeze. Istoria medicinei şi a celorlalte ştiinţe abundă de episoade de opoziţie organizată faţă de progresele noi şi revoluţionare. Atitudinea convenţională a medicilor şi oamenilor de ştiinţă faţă de asemenea lucruri a avut şi va avea întotdeauna trei etape. Mai întâi, le ignoră. Apoi, devine sarcastică şi iritată cu privire la ele. În a treia etapă le acceptă şi uită că nu le-a acceptat dintotdeauna. Însă această rezistenţă organizată contra noului are şi efecte pozitive, prin faptul că îi avertizează şi îi protejează, atât cât este posibil, pe cetăţenii naivi cu privire la falşii medici (atestaţi) şi alţi escroci care oferă leacuri rapide. Asemenea şarlatani nu ar trebui confundaţi cu cadrele medicale oneste.

Să luăm aminte la greşelile ştiinţei din trecut şi să încercăm să fim receptivi – dar nu creduli – la aceste cunoştinţe străvechi şi actuale totodată despre prelungirea tinereţii, prevenirea bolilor şi crearea unei stări de sănătate excelente. Să ne amintim că progresele ştiinţei de până acum ne atenţionează să nu definim limite ale longevităţii posibile a omului şi sprijină tot mai mult cuvintele unui înţelept antic scrise acum două mii de ani : „Omul nu moare ; se omoară singur". Anticii vorbesc despre regenerare (tinereţe care se reînnoieşte) dacă trăim în acord cu legea universală, Tao. Şi persoanele înţelepte de azi îşi vor menţine sănătatea şi tinereţea şi vor preveni îmbolnăvirea dacă urmează învăţăturile transmise de culturile antice.

În paginile următoare vei afla nu numai secretele străvechi şi moderne ale prelungirii tinereţii, ale prevenirii bolilor şi ale susţinerii sănătăţii, ci şi filosofia care stă la baza unei vieţi înfloritoare. Acest amplu program de sănătate va servi unui scop foarte util atât asigurând o nutriţie mai bună celor care au nevoie, cât şi ca filosofie practică pentru cei aflaţi în căutarea unui stil de viaţă mai bun. Cartea de faţă poarte fi recomandată călduros oricui – vârstnici şi tineri, bogaţi şi săraci. Condiţia noastră socială în viaţă nu ne schimbă nevoile biologice, emoţionale, intelectuale şi spirituale.

Toţi ne dorim să fim sănătoşi. Dar majoritatea oamenilor nu se simt în formă, nu au energie, vitalitate şi nici chef de viaţă. Poate că şi tu trebuie, dimineaţă de dimineaţă, să-ţi târăşti din pat trupul istovit şi te simţi obosit pe parcursul zilei. Sau poate ai nevoie de zece căni de cafea ca să te ţii în picioare de dimineaţa până seara ori te chinuie în permanenţă migrenele, răcelile, junghiurile, durerile şi senzaţia de greaţă. Din nefericire, mulţi oameni cred că nu pot duce o viaţă fără boală, că e imposibil să trăiască sănătos, să fie dinamici şi renunţă deznădăjduiţi.

În general, se crede că o sănătate de fier vine de la sine şi că, practic, în această privinţă nu se poate face nimic. Dată fiind această atitudine publică apatică faţă de sănătatea şi condiţia fizică personală, mai e de mirare că atât de puţini indivizi radiază de sănătate ? Există cu siguranţă o cauză pentru toate aceste suferinţe şi boli.

Observă ce consumă oamenii ca să se hrănească. Vei constata că înghit tone de zahăr alb, făină albă şi produse făinoase, sare, uleiuri, prăjeli, conserve, că iau masa în faţa televizorului, consumă prăjituri, băuturi carbogazoase, bomboane, alcool, carne, tot felul de condimente, medicamente şi alimente tratate chimic în tot soiul de ambalaje, precum şi că fumează. Nu trebuie să spunem mai mult. Or fi americanii primii în lume la ştiinţă şi tehnologie, dar sănătatea lor e în declin. Durata lor medie de viaţă e de doar şaptezeci şi ceva de ani, mai puţin decât în peste treizeci de ţări din lume şi cu mult sub media persoanelor cu un mod de viaţă sănătos. Bolile sunt tot mai multe. Niciodată nu a existat o incidenţă mai mare ca în prezent a tulburărilor mentale şi nervoase, a afecţiunilor

cardiace, a tuberculozei, a sclerozei multiple, a diabetului, a afecţiunilor renale şi hepatice, a cancerului, a bolilor de sânge, a vederii slabe şi aşa mai departe. Boala şi suferinţa afectează aproape toată populaţia. Anual se alocă miliarde de dolari pentru cercetări medicale, noi medicamente minune şi spitale. Însă americanii nu devin mai sănătoşi.

Care sunt popoarele cu adevărat civilizate din lume? Ţările industrializate sau locuitorii din Okinawa, populaţia hunza din Pakistan, ţăranii ruşi din zona Mării Negre, populaţia tutsi din Africa şi muntenii bulgari? Aceste culturi au în comun un lucru: o durată medie de viaţă lungă, mulţi dintre membrii lor trăind cel puţin 100 de ani, sănătoşi tun, în stare să muncească şi să se bucure de viaţă până în ziua morţii. O naţiune cu adevărat civilizată depinde de o sănătate fizică, psihică, emoţională şi spirituală excelentă.

Înţelepţii, filosofii, femeile şi bărbaţii luminaţi din Antichitate trăiau până la vârste înaintate pentru că învăţau şi practicau secretele şi principiile universale Tao. Vechii maeştri taoişti din China povesteau că îşi primiseră cunoştinţele dinainte de istoria scrisă, de la făpturi spirituale excepţionale numite „Fiii Luminii Reflectate", care aduseseră artele vindecătoare numite Brocartul în Opt Secţiuni. Cele opt secţiuni sunt:

1. Diagnosticarea;
2. Dieta yin-yang şi exerciţiul fizic;
3. Fitoterapia;
4. Hidroterapia;
5. Acupunctura;
6. Acupresura;
7. Masajul;
8. Meditaţia sau calea contemplaţiei.

Cartea de faţă se axează pe terapia nutriţională, care poate fi utilizată de sine stătător sau în combinaţie cu alte tratamente. Teoria taoistă antică este fundamentul a două sisteme nutriţionale populare: 1) nutriţia macrobiotică, interesată de echilibrul şi armonia dintre yin şi yang, şi 2) nutriţia bazată pe cinci elemente, care cercetează mai profund sănătatea fiecărui sistem biologic. Cultura japoneză a dezvoltat macrobiotica la un nivel foarte înalt, în timp ce nutriţia cu cinci elemente e mai răspândită în China. Fiecare poate fi folosită separat, dar sistemele pot fi şi integrate. În paginile acestei cărţi vei găsi o interpretare detaliată a regulilor fundamentale de echilibrare yin-yang şi a nutriţiei bazate pe cele cinci elemente.

Te aşteaptă o experienţă rară. Cartea ţi se va părea un fel de paşaport spre un stil şi o atitudine faţă de viaţă noi şi minunate. E ciudat că ştiinţa a neglijat în mare măsură studierea indivizilor înaintaţi în vârstă. Se pare că, dacă s-ar şti mai multe despre deprinderile celor care ajung la 100 de ani, medicii ar putea da sfaturi mai bune acelora dintre noi care aspiră la o asemenea etate. Bunul-simţ ne dictează că viaţa lungă nu ţine doar de şansă şi de pură întâmplare. Trebuie să existe o combinaţie de factori care sporesc şansele să ajungem la o vârstă înaintată, şi cu cât aflăm această formulă mai repede, cu atât mai mulţi dintre noi pot spera la o viaţă mai lungă.

În această carte edificatoare, inspiratoare şi instructivă vei descoperi formulele şi învăţăturile secrete transmise de-a lungul veacurilor. Pentru prima oară, într-un singur volum, ţi se vor da instrucţiuni precise, pas cu pas, în legătură cu ce poţi face, cu toată încrederea, ca să te ajuţi pe tine şi să-i ajuţi pe cei dragi să ajungeţi la un mod de viaţă superior şi să vă clădiţi o viaţă lungă, utilă, plină de satisfacţii, sănătate, împliniri şi fericire până la adânci bătrâneţi.

Această carte creativă întinde o punte peste prăpastia dintre filosofia orientală şi ştiinţa occidentală, tratând astfel dintr-o perspectivă nouă învăţături străvechi despre sănătate şi prezentând idei noi dintr-un punct de vedere unic, dar autentic. Combinaţia rară dintre simplitatea stilului şi stăpânirea subiectului pe care le împărtăşesc autorii este rezultatul multor ani de experienţă, cercetare, observaţie şi practică în domeniul naturopatiei, al psihologiei New Age, al culturii spirituale şi al culturii fizice. Secţiunea finală conţine informaţii nepreţuite pentru dobândirea calmului lăuntric necesar fericirii mentale şi spirituale şi succesului în viaţă. Această filosofie este o metodă practică şi pozitivă de a atinge seninătatea, stabilitatea emoţională şi o stare de sănătate foarte bună. Lucrurile pe care le vrei în viaţă te vor căuta, însă de tine depinde să ţi le însuşeşti atunci când sosesc.

Datorită cercetării permanente a marilor mistere legate de sănătate, întreprinse în întreaga lume, te asigurăm că îţi poţi controla toate suferinţele obţinând cele mai îmbucurătoare rezultate dacă mănânci corect şi aplici corespunzător învăţăturile fizice, mentale şi spirituale prezentate în cartea de faţă. Vei fi iniţiat în principii validate a căror aplicare îţi poate schimba literalmente viaţa în bine. Cu ajutorul acestor învăţături care nu prezintă riscuri, poţi progresa cât de mult doreşti pentru a-ţi redobândi sau a-ţi menţine sănătatea, frumuseţea, forţa şi condiţia fizică extraordinare.

Această carte îţi împărtăşeşte secrete despre modul cum se dobândeşte tipul de sănătate excepţională pe care o meriţi. Şi toate aceste secrete ale *Hranei cosmice* sunt foarte simple şi uşor de urmat. Totuşi, sănătatea trebuie să ţi-o câştigi. Nimeni nu o poate face în locul tău. Hotărăşte-te cu toată sinceritatea faţă de tine să aplici aceste principii de viaţă cu fidelitate, răbdare, tenacitate şi bucurie. Aderă cu convingere la aceste învăţături avansate. Trebuie să crezi că totul va fi bine şi că vei avea o viaţă lungă şi plină de satisfacţii. Nimic altceva nu te poate răsplăti la fel de bine. Toate învăţăturile din acest volum extraordinar sunt sprijinite pe deplin de idei testate de-a lungul timpului. Suntem încântaţi să-ţi recomandăm fără şovăire să adopţi aceste învăţături pentru reîntinerire şi să le transformi într-o parte esenţială a vieţii tale.

În fiecare zi când aplici aceste idei pentru sănătate, îţi construieşti şi îţi îmbunătăţeşti starea de bine. De ce să nu începi deci astăzi, chiar acum, conştient că şi tu ai de câştigat de pe urma tuturor acestor metode fortifiante minunate? Descoperă transformarea spectaculoasă pe care o vor aduce în viaţa ta! Apoi lasă-i pe ceilalţi să se minuneze de rezultatele pe care le-ai obţinut. Tao fie cu tine în timp ce pui în practică îndemnul: „Fă-o acum!".

1

# Filosofia sănătăţii

## Caracteristicile sănătăţii bune, dreptul tău firesc

Individul care se bucură de o sănătate excelentă zâmbeşte, pe când bolnavul e încruntat. Sănătatea înfloritoare aduce moderaţie, putere, încredere de sine, curaj şi succes. Sănătatea şubredă duce la iritabilitate, slăbiciune, lipsă de încredere, frică şi eşec.

O stare bună de sănătate te face mai atractiv, căci nimic nu contribuie mai mult la aspectul fizic al unui bărbat ori al unei femei ca o minte şi un trup în formă. Persoanele care se simt bine se pot concentra asupra muncii lor şi o pot continua zi după zi fără senzaţia de surmenaj, de depresie sau de descurajare. Cele cu o sănătate şubredă lucrează cu întreruperi şi sunt incapabile să muncească cu energia şi entuziasmul ce dau naştere succesului şi reuşitei. O stare bună de sănătate cuprinde sănătatea fizică, mentală, emoţională şi spirituală.

## Sănătatea fizică

Sănătatea fizică necesită să ai o dietă naturală pe bază de alimente pure nutritive, care aduc un echilibru zilnic de proteine, grăsimi, carbohidraţi, vitamine, minerale şi aşa mai departe (crescute organic, pe cât posibil); să faci suficient exerciţiu fizic, cum ar fi: joggingul, înotul, yoga, ridicarea de greutăţi, qi gong-ul, plimbarea, masajul, tai chi-ul, tehnicile de respiraţie, ciclismul şi aşa mai departe; să petreci timp afară, la soare în fiecare zi; să ţii post când e necesar; să ai un somn adecvat (cel puţin opt ore); să te odihneşti când eşti obosit; şi să te hidratezi cu apă pură (distilată, apă de ploaie sau apă de izvor).

Dezvoltarea unei bune sănătăţi fizice necesită câţiva ani, în funcţie de condiţia ta fizică iniţială. Angrenajul naturii se toceşte lent, dar sigur. Timpul, alimentaţia şi deprinderile sănătoase sunt cerinţele principale pentru dobândirea unei sănătăţi fizice bune. Ca toate fenomenele din natură, corpul omenesc posedă puterea inerentă de autoregenerare când adoptăm condiţiile unei existenţe sănătoase.

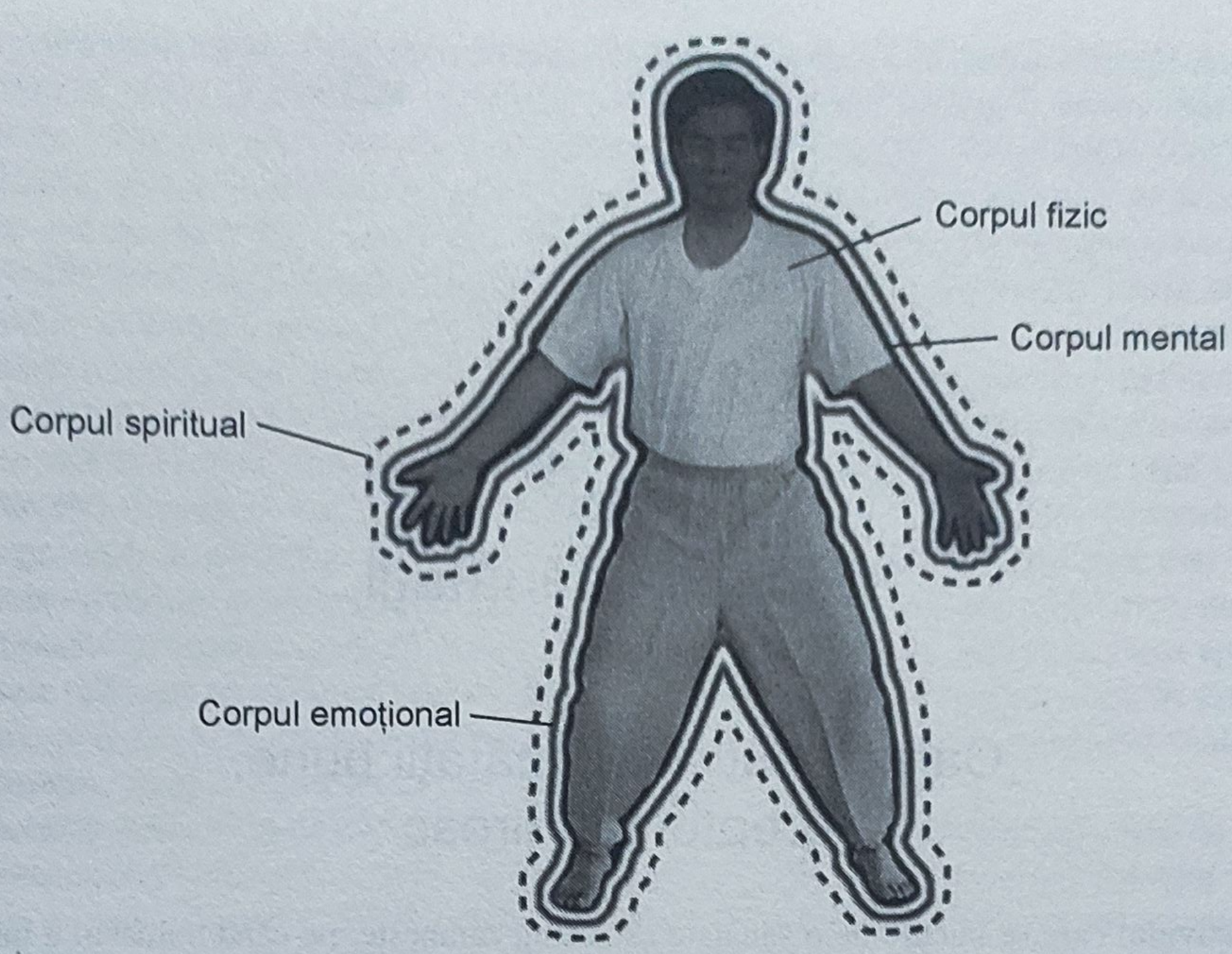



Figura 1.1. *Patru corpuri în unul*

## Sănătatea emoţională

Tumultul emoţional este rezultatul problemelor de sănătate şi confuziei în sfera mentală, cauzat de prea multă muncă, lipsa de odihnă şi somn, gelozie, lăcomie, ură, îngrijorare, frică şi o viaţă de dezmăţ necontenit. Persoanele aflate într-o stare de confuzie emoţională au puţin control sau deloc în orice domeniu al vieţii lor. Au reacţii negative şi se tulbură emoţional când lumea din jur nu le îndeplineşte orice capriciu sau dorinţă. Calmul emoţional în circumstanţe dificile caracterizează persoana dotată cu o sănătate bună şi magnetism. Sănătatea emoţională bună duce la realizări spirituale înalte.

## Sănătatea mentală

Sănătatea fizică bună constituie temelia dezvoltării unei sănătăţi mentale trainice. Anticii ne învaţă să ne păstrăm calmul şi să nu îi incomodăm pe alţii, să nu ne amestecăm în viaţa lor. Profesorul taoist chinez Chee Soo afirmă:

> Se plâng oare peştii că apa e rece sau murdară? Fireşte că nu. Se plâng că e furtună pe mare? Se pizmuiesc ori încearcă să se exploateze unii pe alţii? Nu. Trăiesc mereu în armonie, fără a invidia sau a urî ceva vreodată. Pentru ei viaţa înseamnă pur şi simplu a trăi... Calea spiritului trece prin gânduri bune şi fapte bune necontenite, acum şi în fiecare minut al fiecărei zile, şi, trăind aşa, totul devine o „uşă deschisă", iar Tao ţi se vădeşte în tot ce faci şi în orice gând care-ţi trece prin minte.

Avem nevoie de o atitudine de calm mental care să ne sprijine în încercările vieţii de toate zilele. Traiul în armonie cu ritmul universal al vieţii (moderaţie în tot ce întreprindem) produce o stare mentală sănătoasă.

## Sănătatea spirituală

Avem aici punctul culminant şi sinteza primelor trei caracteristici ale sănătăţii adevărate : fizică, mentală şi emoţională. Spiritualitatea se poate dezvolta doar după ce stăpânim toate condiţiile şi greutăţile din jocul vieţii. Când ţi-au dispărut egoismul, lăcomia, ura, frica, furia, îngrijorarea şi neliniştea, se poate spune că eşti pe drumul către spiritualitate. Persoanele spirituale îşi exprimă dragostea necondiţionată faţă de toţi oamenii de pretutindeni, indiferent dacă sunt buni sau răi, negri sau albi, bogaţi ori săraci şi aşa mai departe. Nu se ataşează de bunurile lumeşti şi sunt fericite şi cu acestea, dar şi în lipsa lor. Fericirea lor vine din aceea că îşi dau seama că nimic pe lume nu aduce fericire în afară de *liniştea sufletească*.

Destinul nostru e să trăim în armonie cu ordinea universului şi să dobândim o sănătate bună ; altminteri, atragem suferinţă şi durere mentală şi fizică. Sănătatea nu poate fi cumpărată. Nu poate fi dată de alţii. Sănătatea, fericirea şi o viaţă plină de împliniri nu pot fi votate de vreo putere legislativă. Niciun rege, nicio regină şi niciun parlament nu îţi poate garanta sănătatea, vitalitatea şi fericirea. Trebuie să le câştigi prin eforturi proprii, ceas de ceas şi zi de zi. Doar atunci vei învăţa bucuria de a trăi despre care ne vorbesc cei din vechime.

Îi îndemnăm pe toţi cei interesaţi să trăiască mai bine să aibă mereu mintea deschisă, să studieze constant şi să facă îmbunătăţiri acolo unde este necesar. E singura cale prin care poţi ajunge la orice fel de adevăr ştiinţific. Dacă vrem, putem învăţa câte ceva nou în fiecare zi. Să căutăm împreună acum, cu speranţa că ne vom întâlni la porţile aurite ale adevărului. Boala e o stare nenaturală pentru cine duce o existenţă naturală. Pentru cei care trăiesc nenatural, în situaţii artificiale, boala e naturală, întrucât, potrivit legilor cauzei şi efectului, normalitatea va genera normalitate, iar anormalitatea va produce anormalitate. Prin urmare, toate bolile îşi au rădăcina într-o greşeală care îl expune pe individ la asemenea suferinţe.

## Patru corpuri în unul

Dacă te uiţi la un ventilator oprit, îi poţi vedea paletele. Când porneşti ventilatorul la prima treaptă de viteză, paletele se pun în mişcare şi le vezi. Dacă măreşti viteza, paletele se rotesc mai repede, dar le poţi desluşi totuşi cât de cât. Apoi, dacă îl setezi la viteza cea mai mare, nu mai vezi paletele. Însă ele sunt tot acolo. Această situaţie seamănă cu primele noastre patru corpuri : sunt în realitate un singur corp cu patru frecvenţe diferite (fizică, mentală, emoţională şi spirituală). Dacă lucrezi asupra unui corp (frecvenţă), vei lucra asupra tuturor în acelaşi timp.

Taoistul abordează vindecarea concentrându-se mai întâi asupra corpului fizic, deoarece el există în timp şi spaţiu şi putem avea acces la el prin cele cinci simţuri. Lucrând cu corpul fizic prin intermediul hranei cosmice, ne putem vindeca şi echilibra corpurile mental, emoţional şi spiritual în acelaşi timp. Putem avea acces şi la celelalte corpuri

(eteric, astral şi aşa mai departe) cu ajutorul practicilor taoiste mai avansate care ne solicită al şaselea şi al şaptelea simţ (clarviziunea şi telepatia), însă la fel, când lucrăm pe corpul fizic, lucrăm în acelaşi timp pe toate corpurile, fiindcă toate corpurile alcătuiesc unul singur.

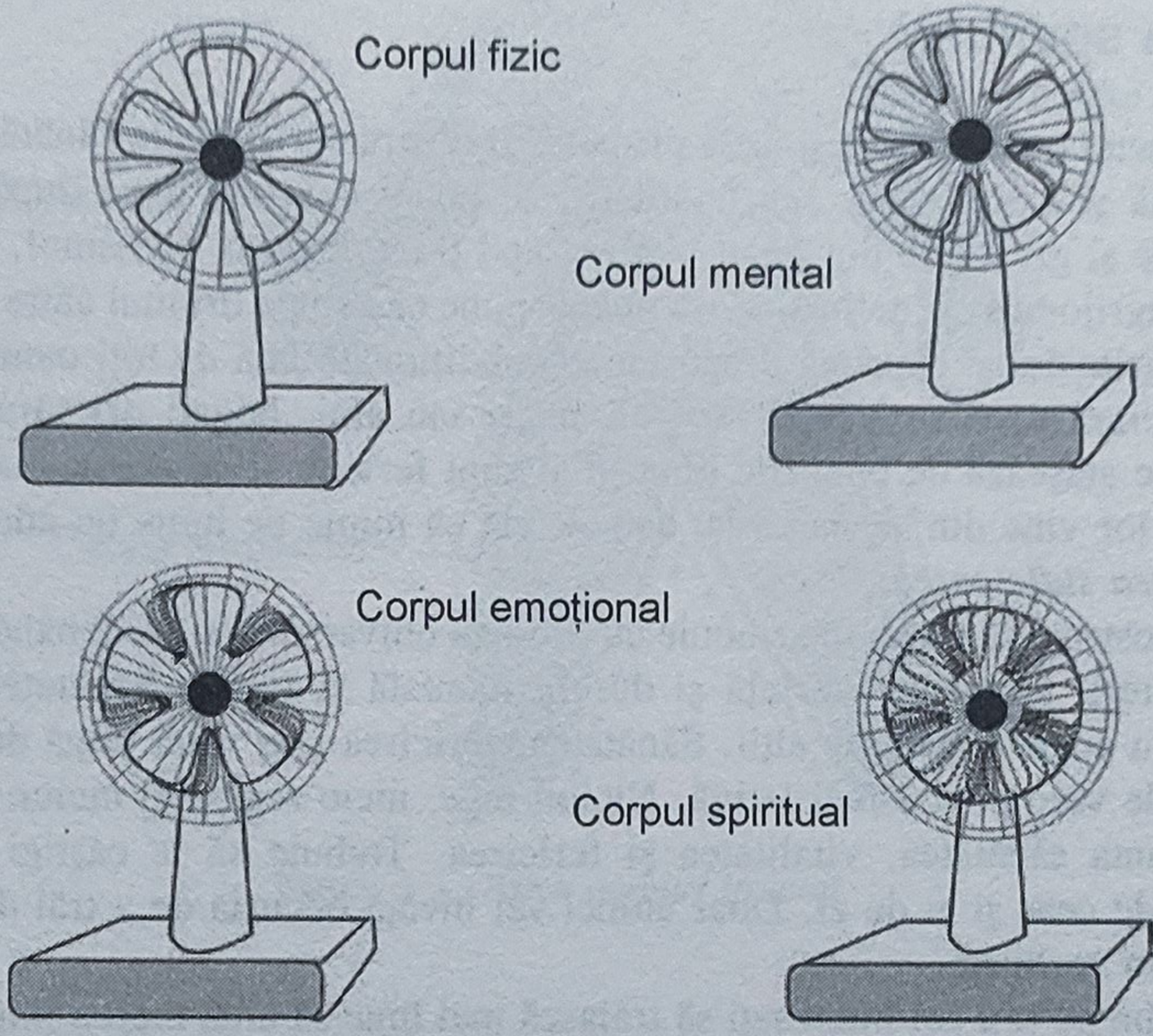



Figura 1.2. *Cele patru viteze ale unui ventilator seamănă cu cele patru corpuri ale noastre (fizic, emoţional, mental şi spiritual) în unul singur*

## Toxemia şi boala

Medicul Oliver Wendell Holmes, un gentleman erudit, un vizionar al lumii medicale contemporane, şi-a exprimat verdictul corect despre propria profesie când a afirmat: „Cred cu tărie că, dacă toată *materia medica* ar putea fi scufundată pe fundul mării, ar fi pe cât de bine pentru oameni, pe atât de rău pentru peşti".

Boala este un proces curativ, un răspuns la o „criză de toxemie", cum a definit-o J.H. Tilden, doctor în medicină, în cartea lui scrisă cu măiestrie în 1926, *Toxemia Explained*. El observă că atât anabolismul, care generează celule, cât şi catabolismul, care le distruge, sunt implicate în procesul metabolismului care construieşte ţesuturi. Ţesutul descompus e toxic. Când eşti sănătos şi energia ta nervoasă e normală, toxinele sunt eliminate din sânge la fel de repede pe cât sunt generate. Când energia nervoasă se disipează dintr-o cauză sau alta, de pildă, excitarea fizică sau mentală ori obiceiurile nocive, corpul e vlăguit şi întrerupe eliminarea, ceea ce cauzează toxemie, o retenţie de toxine în sânge.

Nenumărate obiceiuri de viaţă vlăguitoare sunt cauzele primare ale toxemiei. În lipsa unei energii nervoase corespunzătoare şi adecvate, mâncarea nu se digeră şi nu se asimilează cum trebuie, eliminarea şi reînnoirea celulară sunt stopate, iar reziduurile metabolice sunt

reţinute în sistem, cauzând toxemia. Aşa-numitele boli sunt toate o criză de toxemie, însemnând că în sânge s-a acumulat materie toxică peste pragul de toleranţă. Boala este o criză de eliminare într-un sistem supraîncărcat cu reziduuri toxice şi otrăvuri autogenerate. Este punctul final al multor ani de deprinderi vlăguitoare, consum de alimente nepotrivite, mâncat în exces, consum de alcool, fumat, lipsă de exerciţiu fizic, stres, somn insuficient şi aşa mai departe.

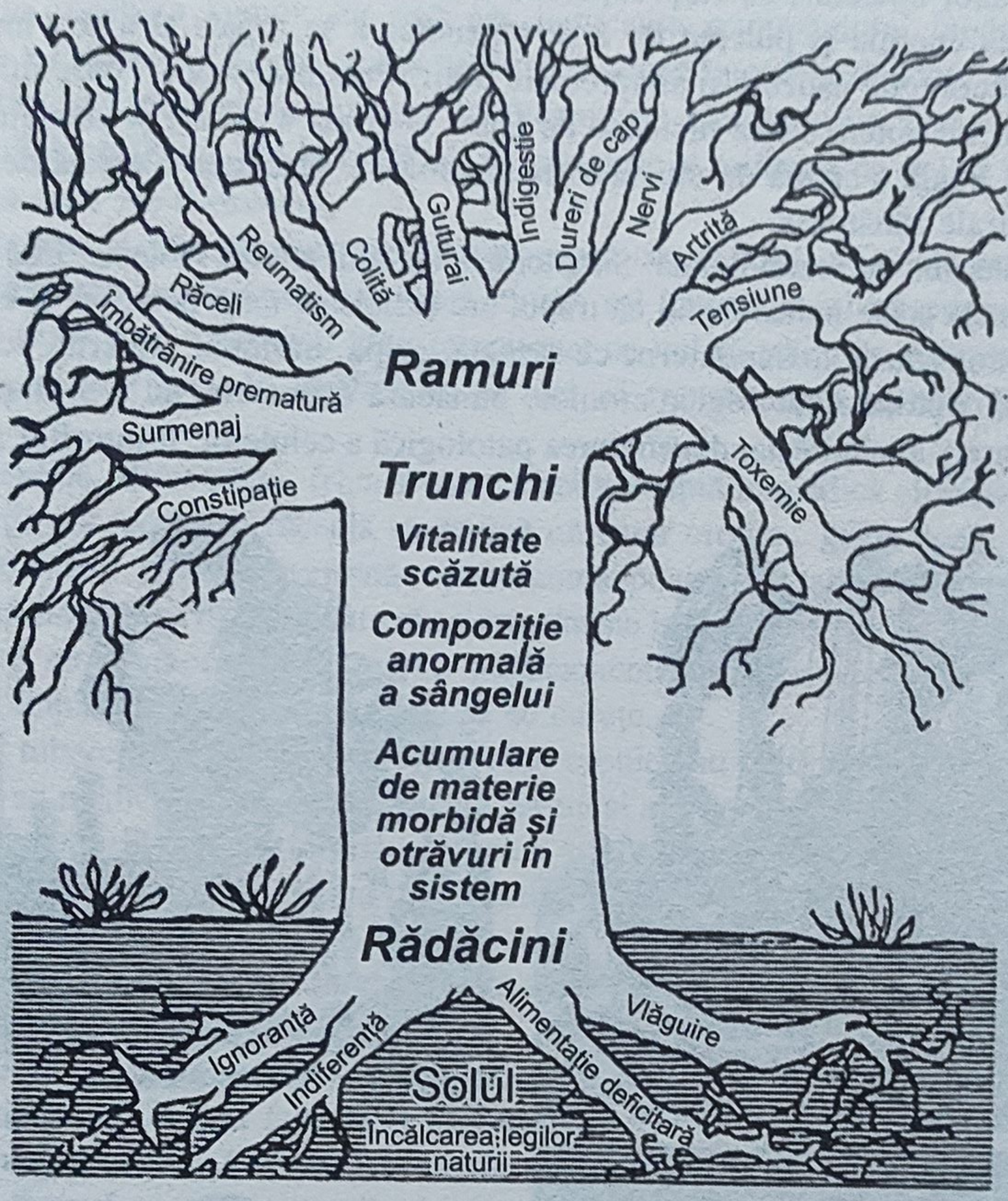



Figura 1.3. *Arborele toxemiei*

Încercările organismului de a elimina ceea ce îi dăunează sunt simptomele de boală, însoţite în general de sistemul nostru de avertizare timpurie numit durere. Dacă se acordă atenţie durerii şi se aplică terapia naturală cuvenită, inclusiv alimentaţia corectă şi deprinderile sănătoase, boala şi simptomele bolii pot fi depăşite. Natura se străduieşte să scape corpul de toxine. Postul, odihna la pat şi renunţarea la obiceiurile vlăguitoare atât mentale, cât şi fizice vor îngădui naturii să elimine toxinele acumulate; apoi, dacă se adoptă deprinderi de viaţă raţionale, sănătatea va reveni pentru multă vreme. Orice tratament care împiedică acest efort de eliminare dejoacă eforturile naturii de a se autovindeca.

# Medicamentele nu vindecă

Următoarea afirmaţie este o lege universală a vindecării : medicamentele nu vindecă şi nu ajută corpul să se recupereze. Adevărata cură stă în îndepărtarea cauzelor bolii şi în adoptarea unor obiceiuri de viaţă raţionale şi sănătoase. Când mergem pe această cale, corpul va avea energia şi puterea de a se regenera, a se reface şi a se vindeca singur. Atunci ne eliberăm de cauzele şi simptomele bolii. Putem descoperi cure miraculoase în fiecare zi, dar nu putem scăpa nicicând de legea naturală a cauzei şi efectului : culegem ce semănăm. Boala e creată de obiceiuri nesănătoase ; sănătatea e creată de obiceiuri şi principii naturale sănătoase.

Bolile acute sunt de scurtă durată. Simptomele lor sunt adesea violente, însă doar temporare. Simptomele acute indică faptul că trupul are suficientă forţă nervoasă şi energie vitală pentru a elimina stările toxice interne ca răceala, gripa, oreionul, pojarul, acneea etc. Pe de altă parte, condiţiile patologice cronice, bunăoară cancerele, au o evoluţie mai îndelungată, în care s-a manifestat degenerarea patologică a celulelor, ţesuturilor şi organelor.

Figura 1.4. *Corpurile toxice : fizic, emoţional, mental şi spiritual*

Suprimarea simptomelor acute de boală cu ajutorul medicamentelor pe parcursul multor ani va duce la afecţiuni cronice. Simptomele acute de boală ar trebui lăsate să-şi urmeze cursul, fără a fi înlăturate cu medicamente. Medicamentele creează patologii cronice, inhibând canalele naturale de eliminare: rinichii, intestinele, plămânii şi pielea.

Folosirea la întâmplare a medicamentelor când corpul este deja îmbolnăvit (toxic) e un comportament imprudent. Dacă organismul are puterea inerentă de a se vindeca, a se curăţa şi a se regenera singur, ce rost are inducerea tratamentului medicamentos în încercarea de a-l vindeca? O asemenea practică nu duce înapoi la sănătate. Oamenii sunt cobaii voluntari în cadrul testărilor unor medicamente. Curele vin şi pleacă, însă vindecarea continuă la nesfârşit. Tot la nesfârşit se investesc şi miliarde de dolari în cercetarea şi în vânzarea unor medicamente.

Acest tratament desuet de suprimare nu stopează cauza bolii, nu poate preveni îmbolnăvirea ulterioară şi cu siguranţă nu joacă niciun rol în crearea şi întreţinerea celulelor şi ţesuturilor sănătoase. Creatorul nu a intenţionat ca noi să trăim cu ajutorul unor cârje (medicamente şi alte remedii artificiale) şi nici să transformăm planeta într-un mare spital.

Medicamentele, alimentaţia, frica şi munca neîntreruptă împiedică eliminarea corectă. Aceste condiţii pot face ca o răceală să devină un catar cronic; gripa poate fi forţată să se transforme într-o infecţie avansată; pneumonia poate fi fatală dacă medicamentele întrerup secreţiile; febra tifoidă poate să se transforme într-o stare septică de lungă durată, dacă pacientul nu e omorât. Tratarea cu medicamente a durerii de orice tip întrerupe eliminarea şi împiedică organismul uman să se cureţe.

Cancerul, tuberculoza, nefrita şi toate bolile cronice au fost cândva răceli inofensive „ameliorate" cu medicamente, doar pentru a reveni şi a fi ameliorate iar şi iar. De fiecare dată au fost însoţite de o vlăguire a organelor şi o toleranţă mai mari la otrăvirea cu toxine. Acest lucru a impus folosirea unei cantităţi mai mari de membrană mucoasă prin care să se elimine toxinele. Ca să găseşti cauza cancerului, porneşte de la răceli şi cataruri şi urmăreşte patologia cum evoluează de la iritaţie, catar, inflamaţie, induraţie şi ulceraţie la cancer.

Boala este sănătate pervertită. Modalitatea corectă de a cerceta boala e să studiem sănătatea şi toate influenţele favorabile sau nefavorabile continuării ei. Orice influenţă care scade energia nervoasă va duce la boală. Boala nu îşi poate fi propria cauză; nici nu îşi poate fi cură şi cu siguranţă nu îşi este prevenţie. Tratarea eroică a bolii cu medicamente creează boală. Ştim puţin despre acţiunea medicamentelor, dar le introducem în corpul nostru, despre care ştim mai puţin, pentru a-l vindeca de boli despre care nu ştim nimic.

## Toxicitatea medicamentelor

Tratarea bolnavilor exclusiv cu medicamente nu face decât să amplifice toxemia existentă în corp. Medicamentele chimice nu fac decât să aline simptomele bolii; ele dăunează procesului de autovindecare a corpului şi împing toxinele bolii mai adânc în organe şi ţesuturi. Medicamentele distrug globulele roşii, provoacă anemie şi creează o falsă iluzie de vindecare. Pacientul tratat cu medicamente revine necontenit pentru doze mai puternice de medicaţie şi tratamente experimentale.

Medicamentele produc „efecte secundare", adesea mult mai rele decât boala toxică iniţială. Efectele secundare ale medicamentelor arată că organismul îşi utilizează energia vitală încercând să elimine otrava medicamentoasă prin organele interne sau prin alte părţi ale corpului. Medicamentele doar ameliorează simptomele „temporare" de boală, durere şi suferinţă ; nu învinq boala, nici nu îmbunătăţesc starea de sănătate şi de bine. Medicamentele nu au capacitatea sau puterea de a acţiona într-un organism viu ; organismul viu acţionează sau reacţionează la orice medicament sau otravă încercând să le elimine înainte de a cauza eventuale vătămări interne. Cuvântul-cheie aici este *viu*. Celula corpului omenesc este o inteligenţă vie şi, ca unitate a vieţii, ştie când fiinţa îi este maltratată sau otrăvită de substanţe moarte şi inerte, ostile propriei existenţe. Prin urmare, când corpul viu, activ intră în acţiune contra medicamentelor, le remarcăm efectele secundare.

Dr. H.M. Shelton, cercetător de frunte în domeniul sanitar, scrie că aşa-numitele efecte fiziologice ale medicamentelor sunt simptome de boală. Niciun farmacolog, patolog sau medic nu va nega această afirmaţie. Shelton spune că, dacă vomităm un medicament după ce l-am ingerat, aceasta este acţiunea organismului viu, nu a medicamentului inanimat. E absurd să scrii despre acţiunile fiziologice ale otrăvurilor, în primul rând pentru că ele nu pot acţiona ; şi, în al doilea rând, fiindcă prezenţa lor provoacă întotdeauna acţiune patologică. Dr. Anthony J. Sattilaro, care s-a vindecat singur de cancer cu ajutorul dietei, scrie : „Dacă putem cel puţin să arătăm că oamenii pot trăi mai bine în loc să sufere toate efectele iatrogene ale modalităţilor standard de care dispunem în medicina occidentală, cred că vom fi adus un aport substanţial".

De prea multe ori, medicina occidentală tinde să examineze boala fragmentat, uitând că întregul corp funcţionează ca un tot unitar. În loc să tratăm doar un singur simptom al bolii, trebuie să învăţăm să căutăm şi să eradicăm cauza acesteia. Adevărata eroare a survenit când farmacologia a început să fie asociată cu morfologia (forma şi structura fiinţelor vii) în scopul tratării bolilor. Acest lucru a dus la tratarea medicamentoasă a unui organ sau la transplantul de organe. Asemenea măsuri doar diminuează temporar simptomele de boală. Corpul funcţionează ca un tot şi se va regenera singur dacă e îngrijit corect ; nu a fost menit dezmembrării sau otrăvirii artificiale. Organele lucrează în corp într-un sistem pentru a învinge boala şi a redobândi o stare de echilibru, idee care se regăseşte în medicina holistă.

Tratarea bolilor e atât de simplă, încât îi descumpăneşte pe cei care cred în vindecarea cu ajutorul medicamentelor. Iată în ce constă : află în ce fel se iroseşte energia nervoasă şi opreşte acest lucru. După aceea, revenirea la normal e o chestiune de timp, în care natura se ocupă singură de toate reparaţiile. Iar naturii îi displace caracterul intruziv al medicinei. Sănătatea se clădeşte prin alimentaţie sănătoasă şi obiceiuri sănătoase de viaţă aplicate zilnic. În plus, sănătatea poate fi refăcută aplicând terapiile holiste ale naturii, ca postul, plantele medicinale, acupunctura, masajul, lumina soarelui, oxigenul, hidroterapia, exerciţiile fizice etc.

## Teoria germenilor: mit sau realitate?

În secolul următor, teoria conform căreia bolile sunt cauzate de anumiţi germeni va fi luată în derâdere drept cea mai mare bazaconie a prezentului. Toată această nebunie a început la mijlocul secolului al XVII-lea, când Leeuwenhoek şi O.F. Muller au studiat şi au descris mai multe forme de bacterii. Primele cercetări au lăsat de dorit din cauza calităţii

slabe a microscoapelor şi a lipsei de înţelegere şi exactitate. Apoi, în jurul anului 1830, naturalistul german Ehrenberg a grupat microbii pe specii şi genuri.

Louis Pasteur şi-a câştigat faima în urma controversatelor sale cercetări efectuate asupra teoriei germenilor ca agenţi patogeni. El e cunoscut în principal datorită tratamentului său împotriva hidrofobiei şi datorită pasteurizării. Pasteur susţinea că trupul e ca un butoi cu bere. Asemenea berii, corpul nostru poate fi invadat de germeni şi bacterii. Pasteur a formulat teoria germenilor, afirmând că fiecare tip de germen (microorganism) e răspunzător de crearea propriului tip specific de boală sau de stare de rău şi că bolile sunt cauzate de o invazie din exterior a anumitor organisme microscopice. Această teorie a fost o simplă declaraţie sau ipoteză a lui Pasteur, însă, din nefericire, a fost considerată un răspuns definitiv şi un mare progres în ştiinţă, deşi teoria nu avea absolut niciun temei concret. Dacă această teorie ar fi adevărată şi dovedită ştiinţific, cu toţii am muri pe loc din cauza unei invazii de microbi.

Peste mai bine de un secol, dr. Robert O. Young a făcut o descoperire importantă pe când lucra cu microscopul cu contrast de fază în câmp întunecat, un microscop de rezoluţie mare ce poate mări obiectele de până la 28.000 de ori, permiţând observarea clară, detaliată a formelor bacteriene şi fungice din sânge. El a remarcat că o celulă pe moarte redevenea funcţională când mediul ei intern trecea de la o stare acidă la una alcalină. A fost atât de copleşit, încât a cercetat toate informaţiile despre teoria germenilor patogeni, veche de peste 150 de ani. A descoperit că sistemul circulator şi interiorul corpului (celulele) au o configuraţie sau un teren care, într-o stare de boală, devine prea acid. Acest dezechilibru creează condiţiile pentru haos şi boală când corpul nu primeşte materia primă (nutrienţii) de care are nevoie pentru întreţinere şi reparare, ca să readucă terenul la normal. Young a conchis că simptomele sunt acţiunile germenilor care prosperă pe un teren dezechilibrat.

Tot dr. Young a descoperit că Antoine Béchamp (1816-1908), profesor francez de chimie medicală şi farmaceutică, descrisese corect procesul de fermentare : un proces de digerare realizat de fiinţe microscopice. Tot el a fost primul care a afirmat că sângele nu e un lichid, ci un ţesut care curge. În 1866 a făcut publică descoperirea importantă că granulele elementare ce alcătuiesc celulele sunt fermenţi vii. Le-a redenumit *microzime*, termen care înseamnă „fermenţi mici”, elemente care trăiesc independent în toate vietăţile, care construiesc, reciclează şi distrug organisme. Când organismul e sănătos, microzimele acţionează armonios şi fermentaţia se desfăşoară în mod normal. Însă, când organismul e bolnav, microzimele se perturbă şi îşi schimbă forma şi funcţia. Atunci ele sunt gata să recicleze corpul fizic, când acesta se află în pământ, după moarte (din ţărână suntem şi în ţărână ne întoarcem).

Béchamp a constatat că microzimele sunt neperisabile din punct de vedere fiziologic şi trăiesc independent, având abilitatea de a se adapta oricărei circumstanţe, dar menţinându-şi totodată scopul de a intensifica şi organiza viaţa, fie pentru gazdă, fie pentru ele însele. Béchamp a afirmat că microzima este întru totul modelabil şi singura entitate vie capabilă să primească o influenţă. Opiniile lui Béchamp şi Young în legătură cu microzimele şi echilibrarea factorului pH concordă cu perspectivele taoiste despre particulele de praf cosmic (praf stelar) ce dau viaţă tuturor fiinţelor şi despre importanţa pentru sănătate şi bunăstare a echilibrului dintre yin (–) şi yang (+) în corp.

Pasteur însuşi, în pofida anunţului său făcut anterior, s-a convins că germenii erau secundari şi că boala era mai importantă. Mai târziu, a demonstrat falsitatea teoriei germenilor, spre satisfacţia sa. A afirmat : „Prezenţa unui agent patogen în corp nu e cu necesitate sinonimă cu boala infecţioasă”. Pe la mijlocul anilor 1880 şi-a dat seama de un fapt fundamental, anume că germenii şi bacteriile îşi schimbă forma în funcţie de

mediul înconjurător. Din moment ce acest lucru se îndepărta de prima sa descoperire, a fost ascuns. Studiile făcute de Cohn, Pasteur, Koch, Nageli, Kurth şi alţii au fost cu totul trecute cu vederea. Ei au arătat că bacteriile sunt afectate de mediul în care sunt cultivate şi că nu doar forma lor se modifică, dar şi activitatea fiziologică variază în intensitate şi timp. Contextul fusese pregătit, propaganda începuse deja, minciuna s-a perpetuat, iar eroarea, din nefericire, a continuat până în ziua de astăzi.

## Adevărul despre germeni

Nu încape îndoială că anumite bacterii sunt asociate cu boli specifice, însă marea întrebare pe care o are de înfruntat ştiinţa este : aceşti germeni însoţesc boala sau constituie cauza stării de boală ?

Ideea că bacterii doar de un anumit tip însoţesc o boală a fost exclusă întrucât s-a constatat că acelaşi tip de bacterii se găsesc întotdeauna în organism, indiferent de boală. Pentru a mulţumi un public şovăielnic şi a furniza un răspuns la întrebarea „Ce mă îmbolnăveşte ?", comunitatea medicală a răspuns : „Germenii, bineînţeles". Oricum, ţinând seama de studiile ştiinţifice date la o parte de medicină, e la fel de raţional să presupunem că larvele şi muştele dintr-o grămadă de bălegar au cauzat grămada de bălegar pe cât e să presupunem că diversele tipuri de germeni şi bacterii, bacili sau microorganisme, oricum le-am numi, dintr-un corp cu totul murdar, otrăvit cu alimente (rele), medicamente şi obiceiuri proaste, au cauzat starea de sănătate precară.

S-a demonstrat demult că ţesuturile vii ale unui corp sănătos acţionează împotriva invadatorilor parazitari. Cercetări bacteriologice mai recente arată că simpla pătrundere a unui germen sau a unei bacterii într-un animal nu cauzează neapărat boală. Spre exemplu, dr. Rawlins a susţinut că 2% din populaţie e purtătoare de difterie, având bacilul difteric în nas şi gât, dar indivizii respectivi nu au difterie. Cum poate fi deci corectă teoria conform căreia germenii cauzează boli ?

Inspirăm constant aproximativ 14.000 de germeni şi bacterii într-o oră. Nu îi putem împiedica să nu intre în corp ; sunt peste tot. Atunci de ce nu avem cu toţii o formă sau alta de boală ? De ce unele persoane sunt imune la multe boli, iar altele predispuse ? Cu mulţi ani în urmă, dr. Bosenow de la Mayo Clinic a dovedit că bacteriile îşi schimbă forma în funcţie de mediul în care trăiesc. De pildă, el a reuşit să „reducă pneumococul (germen) la un streptococ, iar un streptococ la stafilococ" pur şi simplu modificând mediul în care trăiau aceste microorganisme. E foarte important să înţelegi acest fapt, fiindcă te va elibera de teama că germenii pot cauza boli. Când înţelegi că atât sănătatea, cât şi boala sunt create de propriile tale obiceiuri alimentare şi stil de viaţă, nu te vei mai teme de germenii omniprezenţi.

Din punct de vedere ştiinţific, se ştie că : 1) germenii dobândesc o formă în concordanţă cu mediul lor ; 2) cât timp mediul intern şi sănătatea corpului rămân stabile şi robuste, individul va fi complet imun ; 3) germenii şi bacteriile sunt cea mai simplă formă de saprofage şi proliferează în materia reziduală şi murdăria din sistem ; 4) germenii şi bacteriile patogeni nu sunt capabili să afecteze celulele şi ţesuturile vii sănătoase, întrucât nu au forţa să schimbe sau să altereze o formă de viaţă superioară lor – altfel spus, germenii se hrănesc doar cu reziduurile fără viaţă ale unui corp nesănătos şi degradat ; 5) bacteriile nu sunt cauza bolii, dar pot fi considerate cauze secundare sau terţiare, analoage banalelor muşte-de-gunoi sau hoitarilor, care se hrănesc doar atunci când gunoaiele sunt puse în tomberoane sau când un animal moare în sălbăticie.

## Germenii: un beneficiu necesar tuturor formelor de viaţă

Microbii sunt răspândiţi pretutindeni în natură ; de fapt, sunt ubicui. Se găsesc în mâncarea şi în apa pe care le consumăm şi în aerul pe care îl respirăm. Creştem într-un mediu plin de germeni. Nu putem scăpa de ei. Îi putem distruge doar într-o anumită măsură. Trebuie să îi acceptăm ca pe una dintre bucuriile vieţii.

Germenii sunt saprofiţi, adică se hrănesc cu substanţe organice moarte. Sunt saprofage omniprezente în marele laborator al naturii, transformând materia organică moartă în forme adecvate pentru hrănirea vegetaţiei în creştere. Fără ei, nici plantele, nici animalele nu ar putea exista mult, iar pământul s-ar acoperi repede de corpuri moarte. Într-o fosă septică, aceştia transformă apa murdară în apă curată în care pot trăi peşti. Sunt binefăcători din punct de vedere atât estetic, cât şi economic.

Trăim într-o lume echilibrată şi interdependentă, prea complexă ca să o putem înţelege vreodată pe deplin. Cu toate acestea, dependenţa noastră de sprijinul simbiotic al germenilor e cunoscută cel puţin parţial. În corp, germenii îndeplinesc aceeaşi funcţie pe care o au oriunde în natură – descompun şi consumă celulele moarte sau pe moarte şi toxinele din ţesuturi. Văzuţi din acest unghi, sunt agenţi purificatori şi benefici.

În realitate, germenii sunt cei mai buni prieteni ai noştri. Întreaga materie vie şi sănătatea oamenilor depind cu totul de prezenţa bacteriilor. Ele sunt esenţiale pentru existenţa tuturor formelor superioare de viaţă organică. Atmosfera Pământului se compune din 80% azot, dar nicio plantă sau animal nu poate folosi azotul direct, cu excepţia bacteriilor fixatoare de azot. Bacteriile din sol convertesc azotul, împreună cu alte elemente, în nitraţi şi nitriţi, furnizând astfel material pe care plantele îl folosesc pentru a crea proteine. Noi ne obţinem azotul din plante, iar planta îl ia din sol cu ajutorul acestor bacterii.

Experimente ştiinţifice au arătat că animalele mici puse în containere complet sterilizate nu se dezvoltă normal : în astfel de condiţii, tractul intestinal devine anormal, ficatul se deformează, plămânii nu se dezvoltă cum trebuie şi apar multe diformităţi şi afecţiuni. Bacteriile sunt esenţiale pentru dezvoltarea normală şi pentru sănătate. De exemplu, un bebeluş la naştere este totalmente steril, însă în 24 de ore în tractul său gastrointestinal se găsesc milioane de bacterii necesare pentru folosirea laptelui matern.

Digestia completă şi adecvată depinde de o rezervă naturală abundentă de floră intestinală, care asigură activitatea enzimelor bacteriene. Flora intestinală e necesară pentru descompunerea, asimilarea şi absorbţia tuturor alimentelor. Când corpul e sănătos, secreţiile digestive constituie o protecţie suficientă contra germenilor şi paraziţilor. E adevărat, de exemplu, că germenii pot cauza putrefacţie după o masă cu homar, când vlăguirea împiedică digestia. Totuşi, în cazul unei digestii normale, bacilii sunt utilizaţi ca aliment alături de homar. Toate sucurile digestive sunt germicide, iar prin digestia normală germenii sunt digeraţi la fel de uşor ca merele sau pâinea.

## Germenii nu cauzează boli

Dacă germenii nu au nicio putere împotriva unui corp sănătos, măsura profilactică logică este cultivarea sănătăţii. Dacă organismul nostru produce propriile antiseptice şi antitoxine, ar trebui să i se asigure elementele potrivite : soare, aer, apă, mâncare (naturală), exerciţiu

fizic, odihnă şi aşa mai departe, din care poate construi aceste forţe protectoare, în loc să fie supus la eforturile nebuneşti de astăzi de a produce imunitate artificială.

Chiar Pasteur a zis: „Dacă e sănătos, corpul e baricadat contra acţiunii germenilor patogeni". E o greşeală să selectăm unul dintre factorii corelaţi care constituie o cauză şi să-l considerăm răspunzător de patologie. Germenii nu pot să producă singuri mai multă patologie decât poate o singură sămânţă să producă un copac. Aşa cum o sămânţă trebuie să aibă sol fertil, umezeală, aer, apă, căldură şi soare ca să crească din ea un copac, la fel şi germenul, ca să-şi folosească influenţa pentru a agrava o patologie în dezvoltare, trebuie să găsească anumite condiţii esenţiale în corpul în care pătrunde, înainte de a putea face vreun rău cât de mic. Energia nervoasă normală şi sângele curat (într-un cuvânt, o stare bună de sănătate) sunt imune la toate tipurile de germeni.

Sănătatea deteriorată furnizează un teren potrivit pentru proliferarea germenilor. Terenul e mai important decât germenii. Infecţia şi degenerarea nu se pot instala decât atunci când terenul e fertilizat defectuos, printr-o nutriţie inadecvată. Germenii sunt coagitatori, dar întotdeauna secundari; o posibilă cauză subsidiară sau neprevăzută, dar niciodată primară.

Pe primul loc vine o cauză universală, apoi agentul de fermentare, sub forma unui germen, capătă acces la ţesuturile slăbite şi încearcă să ajute la îndepărtarea materialului nedorit, lichefiindu-l. Materialul morbid generat de această activitate e mai mult un produs derivat al ţesutului care se dezintegrează decât o otravă rezultată din nocivitatea bacteriană. Din acest punct de vedere, activitatea germenilor reprezintă un accesoriu exterior care facilitează îndepărtarea murdăriei autogenerate. Germenii ar putea complica situaţia în prezenţa unei alterări chimice. Însă germenii aşa-numitelor boli specifice capătă specificitate când vitalitatea diverselor ţesuturi se reduce, iar nutriţia se degradează din cauza incapacităţii chimiei sângelui de a furniza elementele esenţiale. Atunci, germeni anterior inofensivi devin agresivi, în acord cu vlăguirea generală şi cu toxemia sistemică a individului.

## Patru postulate

Cu mulţi ani în urmă, dr. Koch, bacteriolog celebru, a conchis că simpla prezenţă a unui germen sau bacterie într-o celulă, într-un ţesut sau într-un organ nu constituie o dovadă suficientă că ar cauza boala. Dr. Koch a precizat patru cerinţe care trebuie îndeplinite înainte de a putea fi admisă vreo relaţie cauzală între germeni şi boală:

1. Prezenţa anumitor bacterii sau germeni trebuie constatată în fiecare caz al bolii.
2. Bacteria nu trebuie descoperită niciodată decât în cazul bolii respective.
3. Trebuie să existe posibilitatea de a izola bacteriile, de a le cultiva într-un mediu şi de a observa că sunt capabile de existenţă independentă.
4. Introducerea unei cantităţi mici de cultură bacteriană pură într-un organism sau corp sănătos va trebui să producă semne şi simptome specifice unei anumite boli.

Pentru ca teoria germenilor să fie validă, trebuie îndeplinite toate aceste patru condiţii, deşi s-a demonstrat că aceste patru postulate de mai jos nu sunt valide.

*Primul postulat*: S-a demonstrat ştiinţific că nu în fiecare caz al unei boli specifice se găsesc bacterii specifice. Prima condiţie a lui Koch nu e îndeplinită când vorbim de

tuberculoză, difterie, febră tifoidă, pneumonie sau de oricare alte boli. Sir William Osler, medic bine-cunoscut, a raportat că bacilul difteric e absent în 28-40% dintre cazuri. Şi, potrivit *Green's Medical Diagnosis*, „bacilii tuberculoşi pot fi prezenţi la începutul bolii, mai frecvent ulterior sau, în cazuri rare, lipsesc pe tot parcursul evoluţiei bolii".

*Al doilea postulat*: În lumea medicală se ştie că bacteriile şi germenii se găsesc în corpuri, umane şi animale, care nu prezintă semnele sau simptomele vreunei boli, ceea ce demonstrează că modestul germen inofensiv nu cauzează boala. La un consult medical se va constata că persoane sănătoase, de toate vârstele au bacterii asociate cu multe boli diferite. Nu au, nu au avut şi nu dezvoltă ulterior bolile despre care se presupune că sunt cauzate de respectivii germeni.

*Al treilea postulat*: Germenii şi bacteriile nu sunt capabili să existe independent, deoarece supravieţuirea lor depinde în totalitate de organismul uman sau animal care le găzduieşte. Dacă germenii depind de „organismul gazdă" pentru a supravieţui, nu pot fi consideraţi cauze directe ale bolii. Prin urmare, al treilea postulat al lui Koch, la fel ca primele două, nu trece testul care ar sprijini teoria germenilor patogeni.

*Al patrulea postulat*: Introducerea unor culturi patogene într-un corp sau organism sănătos nu iniţiază semne şi simptome ale bolii. Societatea Biochimică din Toronto a efectuat experimente interesante în cadrul cărora un grup de voluntari au consumat mâncare şi băutură culturi pure de milioane de germeni asociaţi cu febra tifoidă, difteria, pneumonia, tuberculoza şi meningita. Agenţii patogeni ai tuberculozei au fost adăugaţi în apă, lapte, pâine, brânzeturi, unt şi cartofi; cei ai meningitei au fost introduşi în nări, pe limbă şi pe amigdale cu ajutorul unor tampoane nazale şi faringiene; bacilii difterici au fost ingeraţi în doze mari. Rezultatele acestor teste nu au arătat niciun semn de boală şi nici efecte adverse de vreun fel. Al patrulea postulat, conform căruia germenii cauzează boala, este fals.

## Microbi *versus* boală

Dacă ai o anumită boală, ce e de făcut? Considerăm că nu trebuie să faci nimic în legătură cu boala, ci, cel mai important, cu cauzele ei. Boala este efortul corpului tău de a se opune cauzelor. Cauzele bolii sunt cele care duc la schimbări în corp; cauzele bolii sunt cele care duc la degenerare; cauzele bolii sunt cele care te ucid, nu boala. Boala este încercarea corpului de a combate, a învinge şi a distruge cauzele. Boala este procesul de împotrivire, de acţiune curativă, defensivă sau de adaptare. Microbii contribuie pozitiv la procesul curativ, dezintegrând anumite produse organice descompuse şi digerând parţial ţesuturile degenerate. Bacteriile fabrică enzime care digeră ţesutul vătămat şi nesănătos.

Pe măsură ce starea de sănătate a pacientului se modifică, bacteriile din organism se transformă. Flora normală devine patogenă din cauza unei schimbări a stării de sănătate. De exemplu, la câteva ore după un stop cardiorespirator, flora bacteriană normală din corpul unei persoane aflate în spital se schimbă şi îşi vor face apariţia bacteriile patogene. Acest fapt indică limpede că, mai întâi, persoana dezvoltă boala şi apoi bacteriile se modifică şi proliferează. În acest punct, bacteriile ar putea contribui eventual ca factori secundari, producând propriile toxine cărora corpul trebuie să le facă faţă. Din această perspectivă, ele sunt asociate cu anumite boli, dar nu în calitate de cauze.

tuberculoză, difterie, febră tifoidă, pneumonie sau de oricare alte boli. Sir William Osler, medic bine-cunoscut, a raportat că bacilul difteric e absent în 28-40% dintre cazuri. Şi, potrivit *Green's Medical Diagnosis*, „bacilii tuberculoşi pot fi prezenţi la începutul bolii, mai frecvent ulterior sau, în cazuri rare, lipsesc pe tot parcursul evoluţiei bolii".

*Al doilea postulat*: În lumea medicală se ştie că bacteriile şi germenii se găsesc în corpuri, umane şi animale, care nu prezintă semnele sau simptomele vreunei boli, ceea ce demonstrează că modestul germen inofensiv nu cauzează boala. La un consult medical se va constata că persoane sănătoase, de toate vârstele au bacterii asociate cu multe boli diferite. Nu au, nu au avut şi nu dezvoltă ulterior bolile despre care se presupune că sunt cauzate de respectivii germeni.

*Al treilea postulat*: Germenii şi bacteriile nu sunt capabili să existe independent, deoarece supravieţuirea lor depinde în totalitate de organismul uman sau animal care le găzduieşte. Dacă germenii depind de „organismul gazdă" pentru a supravieţui, nu pot fi consideraţi cauze directe ale bolii. Prin urmare, al treilea postulat al lui Koch, la fel ca primele două, nu trece testul care ar sprijini teoria germenilor patogeni.

*Al patrulea postulat*: Introducerea unor culturi patogene într-un corp sau organism sănătos nu iniţiază semne şi simptome ale bolii. Societatea Biochimică din Toronto a efectuat experimente interesante în cadrul cărora un grup de voluntari au consumat mâncare şi băutură culturi pure de milioane de germeni asociaţi cu febra tifoidă, difteria, pneumonia, tuberculoza şi meningita. Agenţii patogeni ai tuberculozei au fost adăugaţi în apă, lapte, pâine, brânzeturi, unt şi cartofi; cei ai meningitei au fost introduşi în nări, pe limbă şi pe amigdale cu ajutorul unor tampoane nazale şi faringiene; bacilii difterici au fost ingeraţi în doze mari. Rezultatele acestor teste nu au arătat niciun semn de boală şi nici efecte adverse de vreun fel. Al patrulea postulat, conform căruia germenii cauzează boala, este fals.

## Microbi *versus* boală

Dacă ai o anumită boală, ce e de făcut? Considerăm că nu trebuie să faci nimic în legătură cu boala, ci, cel mai important, cu cauzele ei. Boala este efortul corpului tău de a se opune cauzelor. Cauzele bolii sunt cele care duc la schimbări în corp; cauzele bolii sunt cele care duc la degenerare; cauzele bolii sunt cele care te ucid, nu boala. Boala este încercarea corpului de a combate, a învinge şi a distruge cauzele. Boala este procesul de împotrivire, de acţiune curativă, defensivă sau de adaptare. Microbii contribuie pozitiv la procesul curativ, dezintegrând anumite produse organice descompuse şi digerând parţial ţesuturile degenerate. Bacteriile fabrică enzime care digeră ţesutul vătămat şi nesănătos.

Pe măsură ce starea de sănătate a pacientului se modifică, bacteriile din organism se transformă. Flora normală devine patogenă din cauza unei schimbări a stării de sănătate. De exemplu, la câteva ore după un stop cardiorespirator, flora bacteriană normală din corpul unei persoane aflate în spital se schimbă şi îşi vor face apariţia bacteriile patogene. Acest fapt indică limpede că, mai întâi, persoana dezvoltă boala şi apoi bacteriile se modifică şi proliferează. În acest punct, bacteriile ar putea contribui eventual ca factori secundari, producând propriile toxine cărora corpul trebuie să le facă faţă. Din această perspectivă, ele sunt asociate cu anumite boli, dar nu în calitate de cauze.

Evident, nu putem distruge microbii. Dacă acest lucru ar fi posibil, am distruge totodată şi restul existenţei organice. Să încercăm să înţelegem relaţiile dintre microorganisme şi oameni şi să nu trăim temându-ne de ele sau căutând metode şi mecanisme de a le anihila. E într-adevăr greu de priceput de ce o întreagă profesie a înnebunit pe subiectul microbilor, neglijând cu totul metabolismul şi nutriţia în acele condiţii care, viciate, constituie cauza universală a tuturor bolilor.

Medicii consideră că sângele poate fi imunizat. Sângele normal nu are nevoie de acest lucru, iar procesul de imunizare îi scade rezistenţa. Un astfel de tratament vatămă şi mai mult victima toxemiei cu rezistenţă redusă. O metodă iraţională de a scăpa victima de germeni şi paraziţi e distrugerea lor cu germicide şi paraziticide. După eliminarea acestora, ce trebuie făcut cu habitatul lor, pacientul? Chiar dacă medicii încearcă încă să trateze bolile venerice cu medicamente, nu este mai puţin adevărat că le fac mai mult rău pacienţilor decât microbilor. Dacă m-aş naşte din nou, mi-aş dedica viaţa încercării de a demonstra că microbii îşi caută habitatul natural, ţesuturile îmbolnăvite, fără a fi cauza bolii, aşa cum ţânţarii caută bălţile, care nu se formează însă din cauza lor.

## Concluzii despre teoria germenilor

Vestea bună e că germenii, bacteriile şi microbii sunt cei mai buni prieteni ai noştri, nu cei mai înverşunaţi inamici. Sunt necesari şi dacă organismul e sănătos, şi dacă e bolnav. Când organismul e sănătos, microorganismele sunt agenţi de fermentare favorabili (enzime) care asigură digestia corespunzătoare şi asimilarea alimentelor ; când organismul e bolnav, devin active şi ajută la îndepărtarea materialului indezirabil (celule moarte, reziduuri celulare şi murdărie), lichefiindu-l. Din această perspectivă, activitatea germenilor este un accesoriu exterior ce facilitează îndepărtarea murdăriei autogenerate care, dacă nu este eliminată, va cauza dezagregarea corpului. Odată cu murdăria apar şi microbii.

Astăzi se ştie în general că lichidele dintr-un corp sănătos asigură puteri imunitare mult mai mari decât orice antibiotic. În loc să vânăm o pastilă, o pulbere sau un medicament magic care să omoare „germenii", ar fi mai inteligent să studiem premisele şi condiţiile necesare unei sănătăţi bune. Dacă sănătatea ta e excelentă, nu trebuie să-ţi faci griji cu privire la cum să te protejezi împotriva bacteriilor nocive, căci îţi vei curăţa trupul (templul) pentru totdeauna de substratul murdar necesar vieţii şi propagării germenilor saprofagi. Apoi, tu şi germenii veţi trăi laolaltă în termeni amicali.

## Asumă-ţi răspunderea pentru propria sănătate

Întreaga filosofie a sănătăţii se exprimă în cuvintele următoare: „Rămâi curat înăuntru şi la exterior şi învaţă să-ţi controlezi vitalitatea şi sănătatea şi să nu ieşi din limitele lor magnetice". Urmate fidel, sugestiile pentru îmbunătăţirea sănătăţii oferite în restul cărţii de faţă te vor răsplăti cu mai multă sănătate, vitalitate, energie şi chef de viaţă până la adânci bătrâneţi. Nu te vei teme de germeni, căci, înţelegând, vei dobândi cunoaştere, înţelepciune şi puterea de a controla spectacolul vieţii, inclusiv umilii microbi. Nu încerca să vindeci trupul fără să te ocupi de suflet, căci leacul multor boli e necunoscut

medicilor care ignoră întregul, iar partea nu poate fi niciodată bine decât dacă întregul e bine.

Înţelegerea adevărată risipeşte frica. Dacă înţelegem sănătatea şi boala, în toate manifestările ei, nu mai putem da vina pe meschinii germeni sau bacterii pentru sănătatea noastră şubredă. Apoi, vom căuta în noi înşine răspunsuri ca să ne întărim sănătatea. Nicio persoană în toate facultăţile mintale nu vrea să fie bolnavă; toţi dorim să fim sănătoşi şi vioi. E tragic să-i vedem pe cei dragi bolnavi şi suferind. Din nefericire, prea puţini oameni înţeleg sau aderă la legile naturale care guvernează sănătatea şi viaţa. Anticii numeau rezultatul propriilor acţiuni karmă sau cauză şi efect. Poţi semăna (cauza) o karmă pozitivă dacă îţi impui obiceiurile care creează sănătate. În schimb, şi boala poate fi semănată (cauzată) prin ignorarea obiceiurilor care îţi asigură sănătate naturală.

Iată doar câteva dintre cauzele fundamentale ale sănătăţii şi bolii. Deschide-ţi mintea, căci întotdeauna poţi învăţa mai multe lucruri despre viaţă; ţine-ţi mereu canalele minţii receptive şi deschise la cauze noi. Mintea e asemenea unei paraşute: nu funcţionează decât dacă e deschisă.

## Principiul forţei nervoase

Eşti nervos, irascibil şi agitat? Îţi ieşi repede din fire? Ţi-e frică şi eşti suspicios? Cât de des iei medicamente pentru dureri de cap? Ai deseori senzaţia de fluturi în stomac şi îţi plângi întruna de milă? Dormi profund? Ştiai că stările de demoralizare sunt rezultatul unui sistem nervos secătuit, distrus şi subnutrit? Nervii vătămaţi şi alimentaţi insuficient dereglează digestia şi cauzează dureri de cap, nelinişte, boli cardiace, impotenţă, boli mentale, tulburări nervoase şi multe alte afecţiuni. Sănătatea precară a sistemului nervos poate să destrame prietenii şi să pună capăt vieţii tale amoroase şi căsniciei. Indiferent cât de bogat, de influent sau de realizat eşti, dacă ai nervii zdruncinaţi, înfometaţi şi slabi, nu poţi fi fericit în viaţă.

| **Factori care susţin o sănătate bună** | **Factori care duc la boală** |
|---|---|
| Alimentaţie corectă: | Alimentaţie incorectă: |
| Echilibrarea alimentelor yin şi yang | Consum de alimente extrem de yin sau de yang |
| Echilibru între acid şi alcalin | Dezechilibru între acid şi alcalin |
| Mestecarea corectă a mâncării | Malnutriţie |
| Mâncatul doar în caz de foame şi sete | Mâncare şi băutură în exces |
| Consumarea alimentelor de sezon; potrivite climei | Consumarea alimentelor din afara sezonului; nepotrivite climei |
| Curăţenie personală | Igienă personală defectuoasă |
| Post sau dietă de eliminare | Toxemie (din obiceiuri extenuante) |
| Purificare intestinală | Constipaţie |
| Exerciţiu fizic suficient | Exerciţiu fizic excesiv sau insuficient |
| Postură corectă | Postură incorectă |
| Exerciţii de întindere | Insuficiente exerciţii de întindere |
| Mult aer curat | Prea mult timp petrecut în casă |
| Expunere adecvată la soare | Lipsă de expunere ori expunere prea îndelungată la soare |

| | |
|---|---|
| Apă pură | Apă impură |
| Respiraţie profundă; expirare suficientă | Expirare insuficientă |
| Moderaţie; cumpătare în obiceiuri | Folosirea de droguri legale sau ilegale ori de alcool |
| Lectură şi muncă migăloasă efectuate corect | Lectură incorectă şi muncă migăloasă excesivă |
| Îmbrăcăminte confortabilă | Îmbrăcăminte prea strâmtă |
| Repaus şi somn suficiente | Repaus şi somn insuficiente |
| Relaxare | Muncă istovitoare; muncă noaptea |
| Meditaţie şi rugăciune | Nelinişte |
| Autocontrol | Lipsă de autocontrol |
| Să ştii ce vrei; gândire pozitivă | Frică şi îndoială; autocompătimire |
| Încredere de sine | Descurajare |
| Compasiune | Infatuare |
| Onestitate | Confuzie |
| Voioşie | Tristeţe |
| Recunoştinţă | Să cauţi nod în papură |
| Iertare şi iubire | Răzbunare şi ură |
| Libertate | Tensiune şi îngrijorare |

Figura 1.5. *Învaţă să lucrezi cu factorii care susţin o sănătate bună*

Ritmul nostru de viaţă extrem de rapid, faptul că ne grăbim întruna şi suntem pe fugă de dimineaţă până seara tinde să ne secătuiască şi să ne slăbească forţa nervoasă mai

repede decât poate fi reîncărcată şi energizată. Următoarele obiceiuri ne pot secătui cu repeziciune forţa nervoasă :

1. Necumpătarea : munca în exces, mâncatul în exces şi exagerarea în orice ;
2. Postura corporală defectuoasă : postură gârbovită pe scaun şi în picioare ;
3. Malnutriţia : cafeaua, alcoolul, medicamentele, marijuana, tutunul, sarea, produsele din făină albă, zahărul alb şi alimentele cu zahăr irită nervii ;

Figura 1.6. *Învaţă să lucrezi cu factorii care duc la boală*

4. Lipsa exerciţiului fizic adecvat : absenţa unui program zilnic de exerciţii fizice şi faptul că nu inspirăm destul oxigen curat în aer liber după mese şi pe parcursul zilei duc la un flux nervos lent şi la o hrănire defectuoasă a nervilor din cauză că sângele nu circulă adecvat în tot corpul ;
5. Repaus şi somn insuficiente : lipsa odihnei şi somnului suficiente poate duce la deteriorarea rapidă a nervilor şi la tulburări nervoase. Niciun remediu cunoscut nu poate revigora un corp privat de somn şi de odihnă. Somnul şi odihna adecvate constituie una dintre cele mai rapide modalităţi de refacere a forţei nervoase pierdute ;
6. Lipsa echilibrului mental : este rezultatul necumpătării, alimentaţiei inadecvate, lipsei de exerciţiu fizic, de odihnă şi de somn. Persoanele dezechilibrate emoţional au cea mai puţină forţă nervoasă şi duc vieţi triste şi nefericite.

Orice acţiune a noastră consumă sau secătuieşte zilnic o anumită forţă nervoasă. Cu cât acumulăm mai multă forţă nervoasă în sistem, cu atât mai sănătoşi, mai puternici şi mai tineri rămânem. Indivizii mai mereu bolnavi au un grad foarte scăzut de forţă nervoasă şi o epuizează mai repede decât se poate ea reface. Ca să atingem o sănătate optimă, trebuie să ne conservăm energia şi să învăţăm cum să ne adunăm, să ne reîncărcăm şi să ne reconstruim bateriile interne pentru a dobândi o vitalitate redutabilă a forţei nervoase.

## Conservă energia forţei nervoase

Energia nervoasă şi magnetismul personal se conservă şi se acumulează în corp prin exercitarea controlului asupra mişcărilor şi gesturilor corporale. Fâţâitul constant, mişcarea excesivă şi nervoasă a mâinilor şi picioarelor când stăm pe scaun, accesele de furie, vorbitul necontenit, pălăvrăgeala şi irascibilitatea trebuie controlate. Toate aceste mişcări inutile cauzează pierderi serioase de energie nervoasă din corp. Dacă nu am irosi această energie nervoasă în mişcări fără rost şi prin alte obiceiuri necumpătate, am putea dobândi cu uşurinţă o stare foarte bună de sănătate.

Când mergi pe jos, relaxează-te şi efectuează toate mişcările lin şi degajat; abţine-te de la mişcări smucite şi foloseşte doar muşchii necesari pentru îndeplinirea sarcinii respective. Pe scaun, cel mai bine e să stai cu ambele tălpi pe podea şi într-o postură corectă, relaxându-te, fără mişcări inutile. Ziua, când ai timp, întinde-te câteva momente şi relaxează-te, fără să te mişti; ar putea fi stimulul reconfortant de care ai nevoie. Dacă ne străduim în permanenţă să ne controlăm, energia vitală a forţei nervoase şi sănătatea noastră s-ar putea ameliora cu paşi repezi. Iată un exerciţiu excelent de stăpânire a nervilor, care te poate ajuta să capeţi autocontrol şi magnetism personal.

### Hârtia nemişcată

Acest exerciţiu te ajută să controlezi şi să opreşti pierderile de energie nervoasă şi îţi permite să-ţi dirijezi corpul şi mintea. Forţează corpul şi mintea să se concentreze şi să stea liniştite, conservând şi acumulând concomitent o rezervă de energie nervoasă. În timp ce efectuezi acest exerciţiu, respiră şi clipeşte; doar relaxează-te şi fii calm!

1. Stai în picioare. Ţine de un colţ o coală de hârtie între degetul mare, arătător şi degetul mijlociu, cu latura paralelă celei de care ai apucat-o orientată în sus; ţine-o în dreptul pieptului, cu cotul depărtat de corp.
2. Apoi, fixează-ţi privirea asupra unui punct de pe un perete şi ţine coala astfel încât latura de sus a colii să se alinieze perfect cu privirea ta şi cu punctul de pe perete. Ţine-o astfel 15 secunde, fără să tremure. La început e posibil ca hârtia să tremure incontrolabil, însă, dacă exersezi în clipele de răgaz, până la urmă vei reuşi să nu faci nici cea mai mică mişcare timp de 15 secunde.

Poate va dura câteva săptămâni până vei stăpâni această tehnică, dar în cele din urmă nervozitatea va dispărea, iar în locul ei se vor instala relaxarea şi controlul. Vei dobândi un magnetism personal care nu va trece neobservat.

## Sistemul de evaluare a sănătăţii forţei nervoase

Nu vârsta determină starea de sănătate, ci mai degrabă obiceiurile tale cotidiene. Poţi fi bătrân la 20 de ani ori tânăr şi sănătos la 100. Timpul sau anii calendaristici nu reprezintă un factor principal în dezvoltarea bolilor degenerative sau a supersănătăţii. De fapt, dacă urmezi cu perseverenţă învăţăturile din această carte, te poţi înscrie în categoria supersănătos la orice vârstă.

### *Primul nivel : boala degenerativă*

Indivizii din această categorie şi-au pierdut sănătatea şi vitalitatea şi au un nivel foarte scăzut de energie a forţei nervoase. Suferă de oricare dintre bolile degenerative cunoscute : cancer, artrită reumatoidă, boala Parkinson, afecţiuni cardiace, tuberculoză, scleroză multiplă, distrofie musculară, diabet, colită, afecţiuni sanguine, nefrită, surmenaj extrem etc. Mulţi copii născuţi astăzi din părinţi nesănătoşi, alcoolici, dependenţi de droguri şi consumatori de mâncăruri de tip fast-food vin pe lume având deja boli degenerative. Mulţi oameni au norocul să fie relativ sănătoşi, dar foarte puţini copii sau adulţi sunt binecuvântaţi cu o sănătate bună. E posibil să ne ducem sănătatea de la primul nivel la al treilea sau la al patrulea, însă numai dacă urmăm foarte strict formula nivelului cinci.

### *Al doilea nivel : sănătatea şubredă*

La acest nivel, indivizii au în general o sănătate şubredă şi sunt mereu obosiţi şi fără energie. Suferă de afecţiuni cronice renale sau hepatice şi de probleme ale organelor care nu au ajuns încă la stadiul degenerativ, de astm, eczeme, psoriazis, sciatică, de probleme cu spatele, tulburări nervoase, hipoglicemie, probleme mentale, impotenţă sexuală, frigiditate, oboseală cronică, probleme cronice cu vederea sau auzul etc. Majoritatea celor din acest grup au trecut de cincizeci de ani. Totuşi, un număr tot mai mare de persoane mai tinere dezvoltă aceleaşi simptome de boli cronice, încadrându-se deci în categoria a doua, a sănătăţii şubrede. O constituţie firavă şi o sănătate precară sunt fie moştenite genetic, fie determinate de alimentaţia şi obiceiurile de viaţă necorespunzătoare din tinereţe. În orice caz, se pot ameliora.

### *Al treilea nivel : starea de sănătate relativ bună*

În această categorie se încadrează majoritatea americanilor. Energia forţei lor nervoase fluctuează zilnic între extreme. Sănătatea relativ bună include vedere şi auz slabe, răceli, gripe, rinite alergice şi probleme cu sinusurile. Răcelile, gripa şi aşa mai departe sunt semne vitale ale eliminării interne, semnalând că organismul are încă suficientă forţă nervoasă pentru a înlătura toxinele şi a preveni afecţiunile degenerative ca artrita, problemele cardiace, cancerul şi altele. Suprimarea unor afecţiuni acute, ca răcelile, va conduce în cele din urmă la instalarea bolilor cronice. Astăzi, mulţi copii se nasc având acest al treilea nivel de sănătate, dar cu mulţi ani în urmă se năşteau având al cincilea nivel, fiind supersănătoşi datorită alimentaţiei mai bune şi condiţiilor de mediu mai sănătoase.

### *Al patrulea nivel : starea de sănătate bună*

La acest nivel, oamenii au multă energie şi o sănătate bună. Seara se duc la culcare doar un pic obosiţi şi se trezesc dimineaţa plini de energie şi forţă nervoasă, gata pentru o zi plină de activităţi şi de veselie. În cazul lor, văzul, auzul, digestia şi excreţia sunt normale, iar sănătatea organelor este bună. Puţine persoane peste 20 de ani intră în această categorie. Sănătatea începe să se deterioreze între 20 şi 30 de ani. Cei de peste 20 sau 30 de ani care se încadrează în nivelul al patrulea fie trăiesc şi mănâncă adecvat, fie s-au născut din părinţi extrem de robuşti, cu o sănătate de nivelul al cincilea.

### *Al cincilea nivel : starea de sănătate excelentă*

Sănătatea excelentă e răsplata supremă a celor care ajung la al cincilea nivel. Indivizii din această categorie de elită se bucură de foarte multă vitalitate, forţă nervoasă şi energie umană pe plan mental, fizic, emoţional şi spiritual, neştiind ce înseamnă surmenajul sau extenuarea. Asemenea oameni sunt înzestraţi cu următoarele calităţi : păr lucios, ochi scânteietori, piele strălucitoare, dinţi de un alb orbitor, muşchi fermi, postură perfectă ; radiază energie, încredere de sine şi fericire.

Oamenii supersănătoşi merg seara la culcare având o rezervă de energie şi se trezesc în zori cu chef de viaţă, gata să cucerească lumea. Starea lor de sănătate depăşeşte mult media ; ei nu suferă nici de probleme digestive, nici de boli organice, se bucură de văz şi auz excelente, magnetism sexual şi voce clară. Sunt întreprinzători şi lideri remarcabili în domeniul lor, stabilind pentru restul lumii standarde înalte de urmat. A avea o forţă nervoasă de nivelul cinci constituie în sine o realizare impresionantă şi un obiectiv foarte valoros pentru toţi, căci este etapa realizabilă cea mai apropiată de concretizarea evoluţiei unor femei şi bărbaţi superbionici, înzestraţi cu o sănătate spirituală, mentală, emoţională şi fizică superioară. Acesta este scopul creaţiei.

## Şase formule pentru a-ţi spori forţa nervoasă

Ai grijă de sănătatea ta ; nu ai dreptul să o neglijezi şi astfel să devii o povară pentru tine însuţi, poate şi pentru alţii. Dacă aplici aceste şase formule, principiul forţei nervoase te va ajuta să-ţi clădeşti un sistem nervos sănătos, rezistent şi puternic : nervi de oţel care vor răspunde la toate comenzile tale.

1. Moderaţie în toate lucrurile bune din viaţă ;
2. Supernutriţie ;
3. Postură corectă ;
4. Exerciţiu fizic adecvat în fiecare zi ;
5. Suficiente odihnă şi somn ;
6. Echilibru mental şi emoţional.

Punerea în aplicare a acestor şase formule îţi poate aduce fericire şi succes cu mult peste cele mai mari aşteptări ale tale. Pe măsură ce câştigi sănătate şi forţă nervoasă, devii statornic, echilibrat din punct de vedere emoţional şi stai neclintit la cârma vieţii tale. Ajungi la un control total al diverselor situaţii din existenţa ta pământească.

## *Moderaţia*

Pe scurt, moderaţia se referă la următoarea idee de bază: nu cheltui mai multă energie decât cea acumulată în fiecare zi. Dacă nu ajungem la extreme, ne menţinem automat energia de rezervă şi ne bucurăm de o sănătate excelentă. Dacă ne forţăm limitele energiei, putem pierde cu uşurinţă din forţa nervoasă şi, astfel, din sănătate. Acest proces seamănă cu economisirea banilor: dacă scoatem din contul bancar mai mulţi bani decât avem, nu vor mai exista în rezervă fonduri din care să trăim. La fel e şi cu energia: cu cât conservăm mai multă, cu atât ea se acumulează în corp şi o vom putea utiliza ca rezervă sau pentru cazuri de urgenţă.

Forţa nervoasă puternică nu poate fi construită în niciun caz dacă ajungem la extreme sau dacă nu suntem cumpătaţi în mâncare, muncă, studiu, exerciţiu fizic, somn, lectură, contacte sexuale şi aşa mai departe. Sănătatea excelentă va fi imposibil de atins pentru cel care îşi sărăceşte, îşi goleşte şi îşi distruge fără contenire forţa nervoasă. Persoanele aflate la primul nivel de sănătate au foarte puţină forţă nervoasă, iar în caz de accidentare sau rănire se vindecă foarte lent sau deloc. Pe de altă parte, persoanele aflate la nivelul al patrulea sau al cincilea au putere de recuperare din belşug şi se vindecă foarte repede.

Pe drumul spre sănătate excelentă trebuie să înveţi cum să-ţi reglezi şi să-ţi conservi propria rezervă de energie, respectând legea ritmului, care te învaţă echilibrul. De pildă, când ai mâncat destul, ritmul corpului îţi dă de ştire anulând senzaţia de foame până când trebuie să te hrăneşti din nou; dacă nu dormi sau nu te odihneşti când eşti obosit ori epuizat, ai ignorat ritmul corpului tău şi te-ai putea prăbuşi din cauza epuizării nervoase. Moderaţia este cheia care descuie uşa spre o forţă nervoasă mai mare.

## *Supernutriţia*

Ca să construim o forţă nervoasă puternică, avem nevoie de o mulţime de nutrienţi esenţiali sub formă de vitamine, minerale, proteine, carbohidraţi, oligominerale, enzime şi grăsimi. Cu toate acestea, nervii nu trebuie doar hrăniţi, ci şi curăţaţi. O dietă de detoxifiere de trei-cinci zile sau un scurt post de câteva zile vor ajuta enorm la curăţarea celulelor şi ţesuturilor corpului, pentru un flux nervos mai bun şi mai lin. Ai grijă ca după perioada de curăţare să continui cu o alimentaţie foarte nutritivă. Mineralele următoare vor reconstrui, vor hrăni şi vor proteja nervii. Ele sunt absolut necesare pe drumul tău spre sănătate excelentă.

| | | |
|---|---|---|
| Calciu | Fier | Fosfor |
| Clor | Magneziu | Sodiu |
| Iod | Mangan | |

## *Postura corectă*

Postura corectă e un factor de importanţă vitală în refacerea forţei noastre nervoase. Stând pe scaun aduşi de spate şi cu umerii lăsaţi este o cale sigură de a deconecta alimentarea nervoasă dinspre măduva spinării spre întregul corp. Capul, pieptul şi umerii trebuie ţinuţi drept.

O poziţie gârbovită, aplecată comunică lumii că viaţa ţi se pare prea greu de înfruntat; e înfăţişarea unui laş şi chiar aşa te face să te simţi. Nu vei auzi şi nu vei vedea niciodată

indivizi aduşi de spate cântând „e bine, bine, e foarte bine", fiindcă nu le stă în fire. Un corp moleşit, stângaci, încovoiat şi un abdomen proeminent ştirbesc frumuseţea şi randamentul trupului. Postura incorectă poate genera dureri de cap, dureri de spate, oboseală şi surmenaj. Aceasta îngreunează respiraţia corectă, afectează digestia şi se numără printre principalele cauze ale constipaţiei. Din cauza posturii incorecte apar curburi anormale ale spatelui, organele interne slăbesc şi articulaţiile pelviene sunt împinse în afară, toate acestea fiind o cauză majoră a prolapsului organelor.

O postură adecvată, corectă îţi insuflă curaj şi încredere pe care le vor remarca toţi cei din jur. Postura adecvată asigură o circulaţie excelentă în tot corpul, ceea ce înseamnă o forţă nervoasă mai mare, mai multă energie şi un scor mai bun pe scara sănătăţii. Activitatea fizică frecventă şi corectă tinde să construiască un corp drept, bine proporţionat.

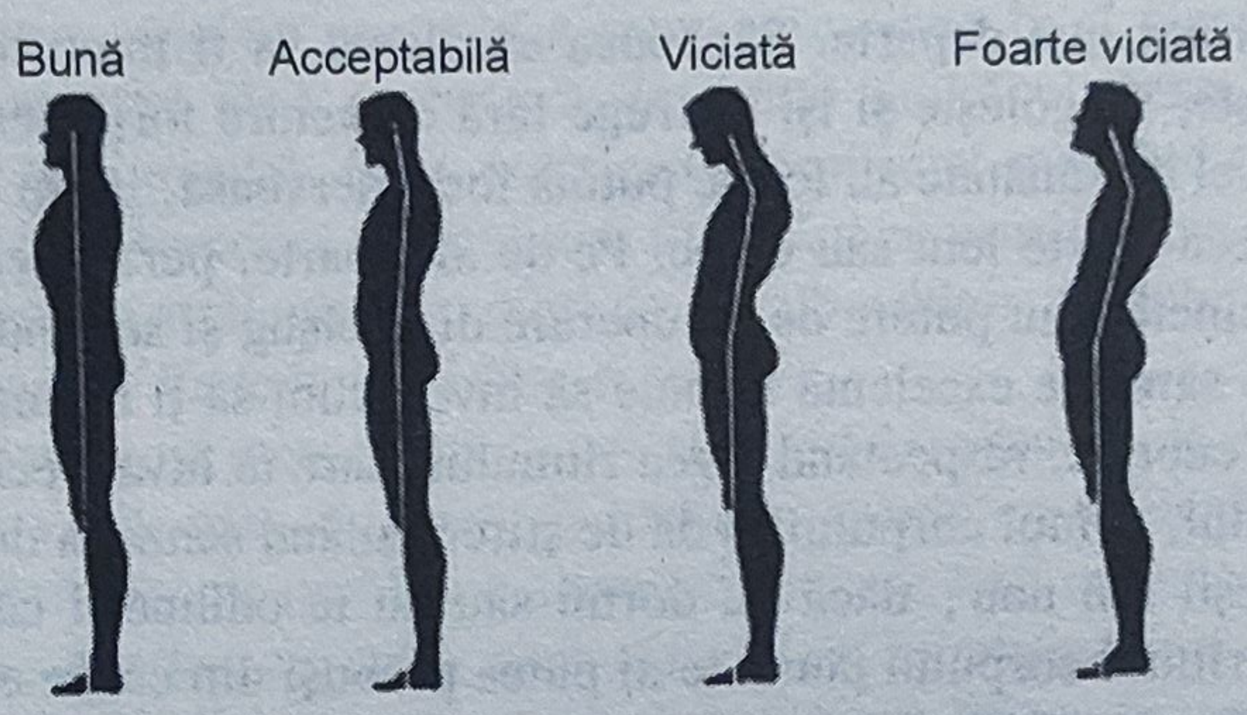



Figura 1.7. *Diferite posturi – de la bună la foarte viciată*

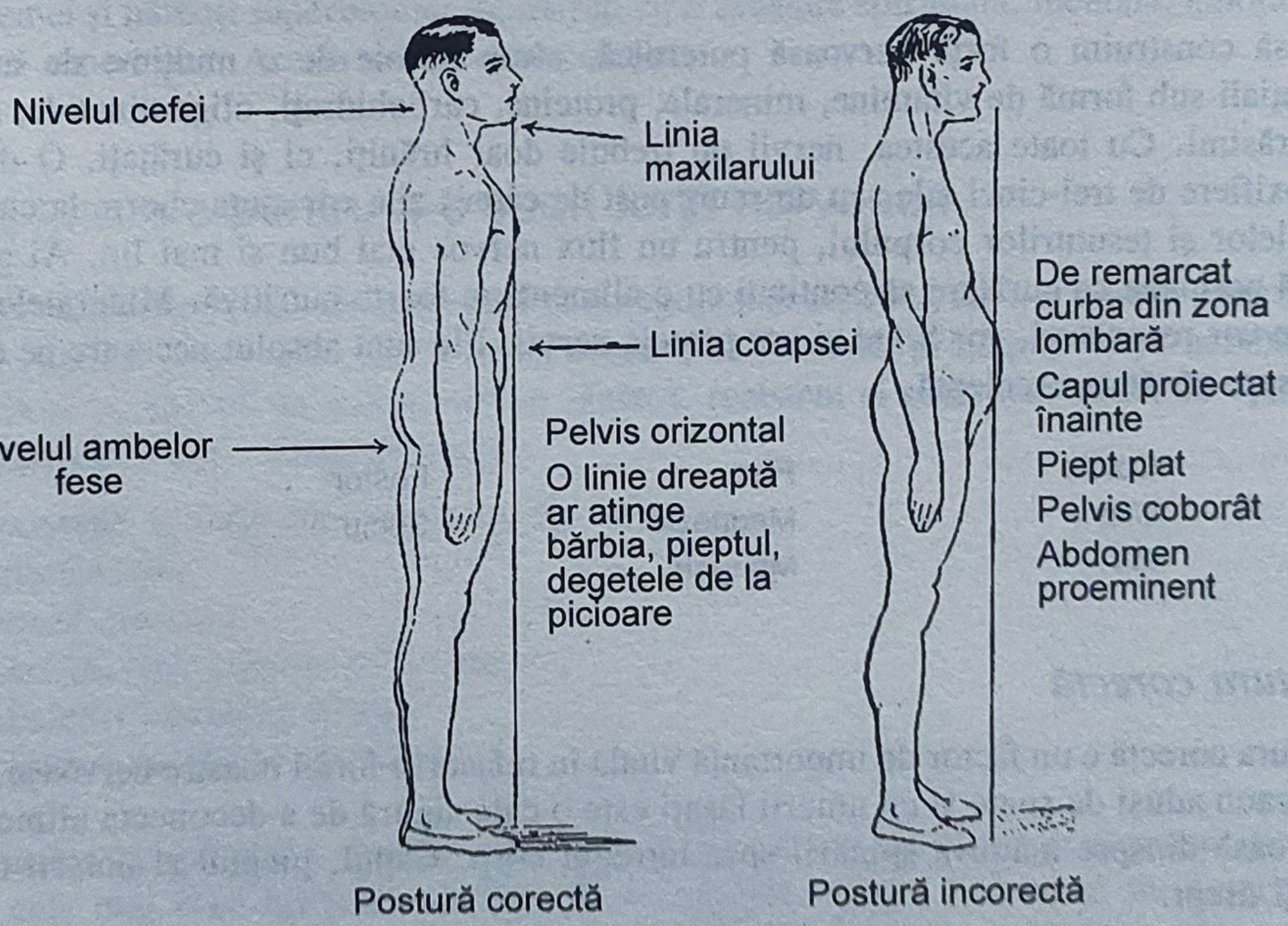



Figura 1.8. *Postură corectă şi postură incorectă*

Drumul spre postura perfectă constă în practicarea zilnică a statului pe scaun şi în picioare cât mai drept. Trebuie să şezi întotdeauna cu şoldurile şi spatele rezemate de spătarul scaunului. Când eşti aşezat şi scrii, apleacă-te din şolduri, dar nu arcui spatele ; această poziţie menţine vertebrele lombare şi sacrale perfect aliniate. Iată un exerciţiu excelent care ajută la dezvoltarea unei posturi corecte în picioare.

## Exerciţiu la perete pentru zona lombară

Ideea exerciţiului e să-ţi menţii o postură dreaptă fără a curba zona lombară spre interior, depărtat de perete. Străduieşte-te să te relaxezi, nu fi încordat şi tensionat.

1. Sprijină-te de un perete drept, cu călcâiele la aproximativ 5 cm de baza peretelui, cu fesele, umerii şi zona lombară atingând peretele. Zona lombară trebuie să fie dreaptă şi pe linie cu şoldurile, nu curbată în poziţie concavă. Nu ar trebui să-ţi încapă mâna între zona lombară şi perete. Împinge partea inferioară a şoldurilor în perete ; astfel elimini curba din zona lombară.
2. Efectuează acest exerciţiu câteva minute de două sau trei ori pe zi şi străduieşte-te să menţii zilnic această postură corectă. O postură perfectă permite organelor interne să rămână la locul lor. Postura corectă susţine funcţionarea normală a organelor, tonifierea şi întărirea muşchilor ; vei reuşi să te relaxezi complet şi te vei surmena mai puţin când munceşti.

## Cârligul Delsarte

Iată un alt exerciţiu de corectare a posturii care te ajută să stai perfect drept.

1. Imaginează-ţi un balon umflat la maximum, suspendat. Gândeşte-te la plămâni ca la un balon mare şi la piept ca la un aerodrom gonflabil, coastele fiind elementele de susţinere, care trebuie ridicate complet de lângă balon. Acest lucru se face stând vertical, apoi plasând un cârlig imaginar în stern şi un scripete în tavan ; imaginează-te apoi că tragi o frânghie prin scripete, ca să ridici acea zonă anatomică (cutia toracică) ce va lăsa braţele libere să penduleze lejer, umerii relaxaţi orientaţi spre spate şi în jos. Întregul corp se va alinia cum trebuie. În această postură corectă vei putea să respiri uşor şi firesc.
2. Aminteşte-ţi mereu să ţii umerii orientaţi spre spate şi în jos, iar pieptul în afară. Stai în picioare cu genunchii ficşi (abdomenul şi spatele drepte). Aceasta este postura corectă în picioare. Dacă suferi de probleme cu spatele, consultă un chiropractician, care te va instrui cum să ai grijă de coloană şi spate şi cum să faci exerciţiile corecte.

### *Exerciţiu fizic adecvat în fiecare zi*

Exerciţiul fizic corespunzător de zi cu zi e la fel de necesar pentru viaţă pe cât sunt alimentaţia şi nutriţia. Mişcarea tonifică organele interne şi externe şi muşchii ; ajută circulaţia nutrienţilor spre nervi, muşchi şi organele vitale. Exerciţiile care ne lasă fără suflu sunt tonice pentru corp, inspirându-ne curaj, tărie şi încredere de sine ; transmit o senzaţie de energie şi forţă nervoasă tuturor celulelor din corpul nostru. Nimic nu ne

ridică moralul şi nu ne îndreaptă spre calea spre o sănătate excelentă ca exerciţiile fizice zilnice. Un număr adecvat de exerciţii fizice zilnice, împreună cu odihna şi somnul corespunzătoare sunt esenţiale pentru construirea forţei nervoase şi a energiei puternice.

Cel mai bun tip de exerciţii fizice sunt cele care implică toate articulaţiile, coloana vertebrală şi muşchii. Celulele şi ţesuturile trec automat printr-un sistem de contracţie şi relaxare. Când se contractă, elimină reziduuri; când se relaxează, absorb nutrienţi. Iată o serie de sugestii.

## Rotirea şi întinderea coloanei stând în picioare

Poţi efectua următorul exerciţiu în orice moment al zilei, când ai nevoie să te încarci repede cu energie.

1. Stai cu ambele tălpi pe podea, ridică braţele deasupra capului, împreunează degetele, răsuceşte palmele spre exterior, ţine genunchii drepţi şi întinde-te înainte cât de mult poţi.

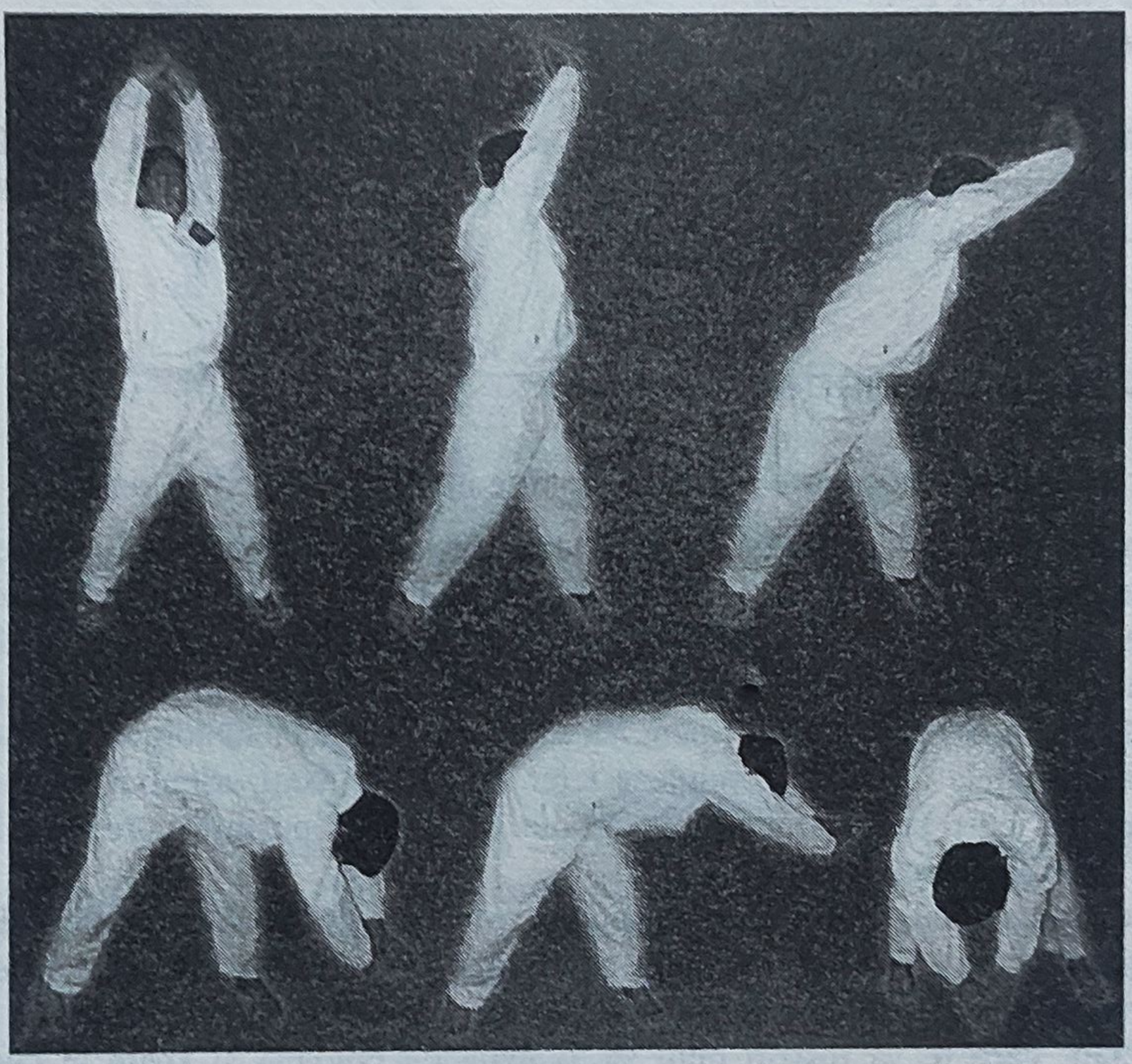


Figura 1.9. *Rotirea şi întinderea coloanei stând în picioare*

2. După ce te apleci înainte, revino în poziţia verticală cu mâinile deasupra capului.
3. Acum apleacă-te lent spre spate şi simte-ţi muşchii relaxându-se.
4. Repetă cele două mişcări de 5-6 ori.
5. Apoi, pentru subţierea taliei şi stimularea stomacului, ficatului şi rinichilor, întinde şi roteşte corpul într-un cerc complet de 3-5 ori în fiecare direcţie, cu mâinile împreunate. Inspiră în poziţia verticală şi expiră lent şi complet în timp ce faci un cerc amplu, ca în figura 1.9.

## Întinderea gâtului

Vertebrele cervicale se află într-o zonă de congestie şi interferenţă mare cu fluxul de sânge şi energia nervoasă spre ochi, urechi şi cavităţile nazale. Următorul exerciţiu te ajută să elimini parţial această congestie.

1. Întinde gâtul lăsând capul pe spate şi apoi ducând bărbia în piept cât mai mult posibil. Repetă de şase ori.
2. Apoi întinde gâtul spre stânga şi spre dreapta, încercând să atingi umerii cu capul. Repetă de şase ori.
3. Apoi întoarce capul şi priveşte în spate, peste fiecare umăr. Repetă de şase ori.
4. Roteşte capul în sensul acelor de ceasornic şi în sens invers, de şase ori în fiecare sens.
5. Întinde muşchii, apoi relaxează-i.

Acest tip de exerciţiu pentru articulaţii trebuie efectuat şi cu celelalte părţi ale corpului ; de exemplu, îţi poţi răsuci, întinde, flexa şi roti umerii, încheietura mâinii, gleznele, şoldurile, genunchii, degetele, braţele şi aşa mai departe. Poţi stimula circulaţia nervoasă şi sanguină facială comprimându-ţi şi întinzându-ţi faţa şi strâmbându-te ; astfel vei păstra aspectul tineresc şi ferm al feţei. Mâinile, labele picioarelor şi degetele de la picioare pot fi presate, rotite şi întinse pentru o circulaţie mai bună. Întinderea înainte de a te ridica dimineaţa din pat este o metodă excelentă de a trezi forţa nervoasă vitală pentru ziua care te aşteaptă. Toate aceste exerciţii diferite pentru circulaţie sunt benefice pentru toate organele, celulele, sângele şi nervii din corp, consolidând sănătatea nervilor.

### *Odihnă şi somn suficiente*

Somnul şi odihna sunt vitale pentru revigorarea forţei nervoase în corp. Corpul se repară în timpul somnului ; odihna din timpul zilei duce la recuperarea energiei nervoase pierdute cu activităţile cotidiene. Pentru un somn profund, camera trebuie să fie bine ventilată, în vederea circulaţiei complete a aerului. Aerul proaspăt al nopţii vitalizează corpul în timpul somnului şi împiedică intoxicarea cu monoxidul de carbon pe care îl expiri. Temperatura camerei totuşi nu trebuie să fie nici foarte ridicată, nici foarte scăzută.

Majoritatea persoanelor au nevoie de 6-9 ore de somn profund pentru întreţinerea sănătăţii şi repararea celulelor, ţesuturilor şi nervilor. Lipsa odihnei şi a somnului suficient reprezintă una dintre cauzele principale ale aspectului supt, tras la faţă, ale ridurilor, pierderii vitalităţii, memoriei slabe, iritabilităţii şi veştejirii frumuseţii. Unii încearcă să se descurce cu doar câteva ore de somn pe noapte ; alţii, în goana lor nebunească după avere, faimă şi putere, neglijează somnul şi odihna necesare. De obicei, ei se aleg cu epuizare nervoasă.

Când eşti surmenat şi somnoros, încetează toate activităţile – lectură, uitat la televizor etc. Mergi în pat. Pentru un flux nervos spinal corect, patul trebuie să fie tare, nu moale. Vechile saltele moi şi uzate creează curburi spinale şi afectează nervii. Relaxează-ţi muşchii, începând de la degetele picioarelor şi destinde-ţi tot corpul până la cap, simţind rând pe rând părţile corpului cum se relaxează, pe măsură ce se eliberează tensiunea din ele. Gândeşte-te la corpul tău ca la o halteră foarte grea ce se afundă tot mai adânc în saltea în timp ce laşi să-ţi dispară din minte toate grijile, anxietăţile şi tensiunea. Acum

umple-ţi mintea cu gânduri frumoase şi senine de iubire, fericire şi pace. Petrece câteva minute iertând în minte pe toată lumea şi trimite gânduri de iubire, fericire şi pace în toate colţurile lumii. Binecuvântând şi iertând lumea în minte, emiţi energie vindecătoare, care îţi întoarce binecuvântările sub formă de sănătate, succes şi somn profund. De asemenea, vizualizează-te atingându-ţi dorinţele inimii şi succesul. Aceste câteva secrete privind somnul te vor ajuta să ai parte de odihnă noaptea. A doua zi dimineaţa te vei simţi în formă şi gata să înfrunţi lumea plin de curaj, încredere şi iubire.

În general, se crede că nu strică să te întinzi ori să dormi după mese, însă această idee e întru totul falsă. Când te întinzi sau dormi după ce ai luat masa, sucurile gastrice nu curg uşor. Principalul obiectiv al somnului e să repare şi să reaprovizioneze nervii şi ţesuturile, însă dacă consumăm alimente seara, chiar înainte de a merge la culcare, corpul îşi cheltuie energia pe digestie în loc să se repare. Rezultatul va fi o lipsă de vitalitate, sănătate şi forţă. Din cauza eliminării deficitare, poţi dezvolta anemie. Cel mai bine e să mâncăm cu minimum trei sau patru ore înainte de a ne duce la culcare. Dacă ţi-e foame când mergi la culcare, un fruct înainte să te bagi în pat nu-ţi va face rău, pentru că va fi digerat foarte repede.

## Tratament pentru superfrumuseţe fără gimnastică

Acest superexerciţiu e atât de simplu, încât nu consumi niciun strop de energie pentru a-l efectua; tot ce trebuie să faci e să te întinzi în pat şi să dormi! Pare foarte uşor, nu-i aşa? Încearcă acest tratament pentru sănătate şi frumuseţe fără gimnastică şi convinge-te singur de rezultate.

1. Iată ce trebuie să faci înainte de a merge la culcare: înalţă capătul dinspre picioare al patului, punând dedesubt un bloc din lemn de vrei 5 cm.
2. De acum înainte lasă patul ridicat astfel. După câteva zile te vei obişnui cu această poziţie şi vei începe să vezi şi să simţi rezultatele: tonus muscular mai bun, ten mai radios, funcţii interne fără probleme şi ten mai ferm.

Ce face acest exerciţiu simplu? Inversează sensul în care funcţionează forţa gravitaţională, cu efecte benefice asupra muşchilor faciali, pielii şi organelor interne. Dacă partea inferioară a corpului se află cu câţiva centimetri mai sus decât partea superioară atunci când stăm întinşi în pat, sângele curge uşurel spre cap, stimulând glandele endocrine să-şi reverse fluidele revitalizante şi aducătoare de frumuseţe spre toate părţile feţei şi corpului. Această poziţie de somn dă organelor vitale o şansă de a reveni la poziţia corectă, permiţându-le să funcţioneze la eficienţă maximă ca să te menţină tânăr şi viguros.

### *Echilibrul mental şi emoţional*

Cunoştinţele înţelepţilor antici transmise de-a lungul veacurilor ne-au învăţat că echilibrul mental sau liniştea sufletească este unul din cele mai preţioase bunuri pe care le putem avea. Înţelepţii ne spun să nu ne facem griji pentru viitor, nici să nu ne preocupăm excesiv cu privire la serviciu, mariaj, bunuri sau pierderi. Ne sfătuiesc să trăim cât mai bine în prezent; acest lucru ne asigură succesul şi fericirea viitoare, conferindu-ne în acelaşi timp echilibru mental şi emoţional în viaţă.

Lipsa grijilor e un factor de importanţă vitală în purificarea minţii şi dobândirea echilibrului mental. Ţi-ai făcut vreodată griji cu privire la o anumită problemă, ca să descoperi apoi că de fapt ea nu exista? Grija pentru viitor sau pentru chestiuni banale ne împiedică să dăm randamentul de care suntem capabili; ne opreşte să facem lucrurile pe care am putea şi ar trebui să le facem, dar de care nu ne ocupăm din cauza grijilor permanente pentru lucrurile pe care nu le putem face.

Mulţi oameni se tot gândesc să-şi îndeplinească anumite dorinţe, crezând că, atunci, fericirea va fi garantată. În general lucrurile nu stau aşa. Mintea fixată pe împlinirea dorinţelor nu aduce fericire, ci doar anxietate şi suferinţă mentală. De exemplu, mulţi oameni cred că ar fi fericiţi şi mulţumiţi în funcţia de preşedinte sau director executiv al unei organizaţii. Câţi dintre aceşti directori executivi crezi că sunt fericiţi cu responsabilităţile lor enorme?

Fericirea e rezultatul atitudinii mentale potrivite. Dacă avem o atitudine negativă faţă de viaţa şi activităţile prezente, vom fi nefericiţi; dacă avem o atitudine pozitivă faţă de viaţă, vom rămâne entuziaşti şi ne vom bucura de succesele şi realizările noastre. Când renunţăm la ideea că trebuie să avem ceva anume ca să fim fericiţi, renunţăm automat la invidie, gelozie, răzbunare, ură, mândrie, iar în locul acestora vor apărea fericirea adevărată şi echilibrul mental. Atunci devenim stăpânii emoţiilor noastre. Echilibrul mental perfect va deschide uşa lăuntrică spre mintea noastră superioară. Această putere mai mare ne va călăuzi spre pace, sănătate, armonie, fericire, succes, un mariaj reuşit şi prieteni adevăraţi. Arhitectul Suprem ne ştie toate nevoile. Credinţa e cea mai mare realizare pe care o poţi avea vreodată. O minte plină de credinţă şi dragoste este un tonic pentru nervi şi pentru întregul sistem. Echilibrul mental perfect îţi regenerează corpul, ceea ce e un pas major spre o sănătate excelentă.

2

# Yin şi yang în sănătate şi longevitate

Secretele sănătăţii, vieţii şi longevităţii sunt cunoscute şi transmise din generaţie în generaţie de înţelepţii şi oamenii luminaţi din vechime de-a lungul istoriei. Legile universale yin şi yang au fost formulate de maeştrii taoişti din misteriosul Orient care au observat că toate fenomenele de pe Pământ au o natură dual㠄 adică pentru fiecare forţă, obiect sau ocurenţă există un contrar. Povestea creaţiei taoiste este că Unitatea sau *wu chi*, izvorul a toate, se manifestă în această viaţă marcată de dualitate pe care o observăm. Cu cinci mii de ani în urmă, *Huang Di Nei Qing* (*Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*), un manuscris chinez antic despre sănătate şi vindecare, descria astfel începutul a toate:

> Unitatea (*wu chi*) se împarte în două. Cele două sunt polii şi energiile yin şi yang. Ele se ivesc încontinuu din acest punct la nesfârşit, ca urmare a mişcării necontenite din marea primordială. Prin îmbinarea şi interacţiunea lor, yin şi yang dau naştere tuturor formelor ce umplu lumea universului relativ. Astfel, toate dualismele potrivnice-complementare din lumea fenomenelor sunt doar cele două feţe – aversul şi reversul – ale unei singure realităţi ultime.

Viaţa se desfăşoară ca o spirală de la Unul infinit la lumea relativă, apoi la lumea fenomenelor, lumea materială, elemente, minerale, apoi viaţa organică, inclusiv plante, animale şi oameni.

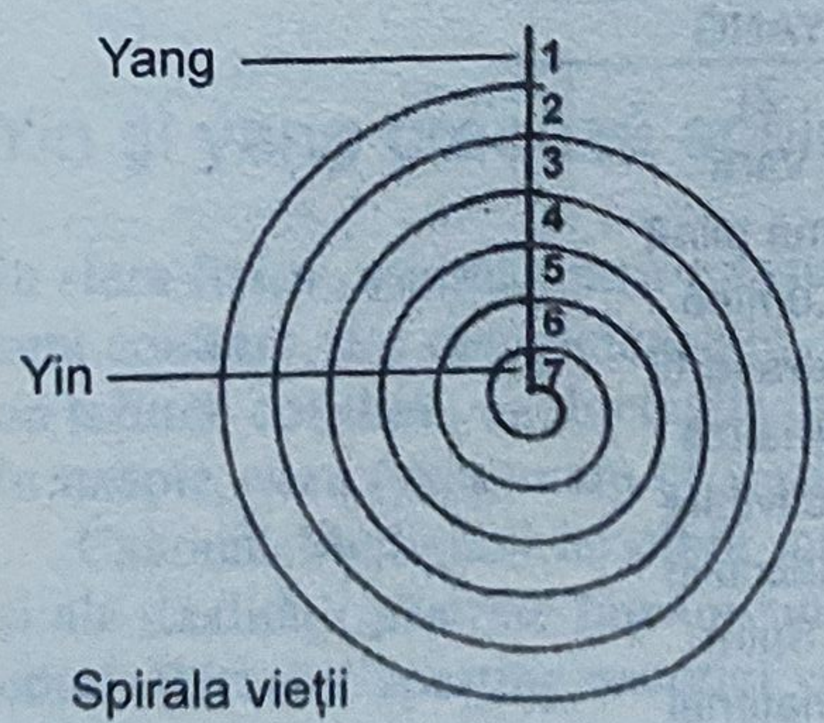



Figura 2.1. *Yin şi yang în spirala vieţii*

Natura este o manifestare perfectă a lui *wu chi*, deci putem învăţa multe despre viaţă observând, înţelegând şi trăind potrivit legilor naturii. Microcosmosul reflectă macrocosmosul. Dacă înţelegem fluxurile naturii, ne putem înţelege propria alchimie internă, dar şi dinamica universului. Unul din primele aspecte ale naturii pe care îl putem observa este dualitatea : existenţa unor contrarii aparente. Spre exemplu, vedem că există noapte şi zi ; putem simţi diferenţa dintre iarnă şi vară ; percepem lumina şi întunericul ; simţim căldura şi frigul. Aceste contrarii aparente nu sunt separate unul de altul, ci sunt aceeaşi energie în etape diferite ale unui ciclu. Astfel, putem observa ciclul anotimpurilor care ne poartă de la cele mai friguroase zile de iarnă la cele mai zăpuşitoare zile de vară şi înapoi.

Figura 2.2 este reprezentarea dată inimii universului de un clarvăzător, cu atomul fizic ultim văzut ca o manifestare a forţei luminii pure ce se roteşte perpetuu prin sine, interacţionând în contrariile yin şi yang.

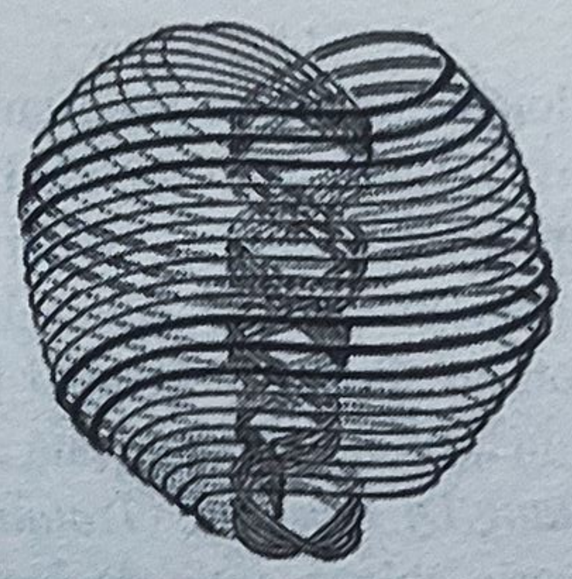


Figura 2.2. *Vortexul energiei cosmice yin şi yang*

## Natura energiilor yin şi yang

Din interacţiunea dintre Originea Subtilă în Mama Misterioasă şi energia echilibrată yin şi yang au ieşit toate fenomenele vieţii. Energia yang e subtilă şi spirituală şi o desemnăm prin termenul *Cer*. E pozitivă, iar natura ei este acţiunea. Yin e brută şi o desemnăm prin termenul *Pământ*. E negativă, iar natura ei este receptivitatea. Ambele energii sunt egale şi se sprijină reciproc într-o armonie perfectă.

| YIN | YANG |
|---|---|
| Noapte | Zi |
| Iarnă | Vară |
| Lună neagră | Lună plină |
| Întuneric | Lumină |
| Introvertit | Extravertit |
| Intuiţie | Analiză |
| Repaus | Activitate |
| Feminin | Masculin |
| Corp | Spirit |
| Material | Imaterial |
| Contractat | Dilatat |

Deşi putem compara perechi contrarii ca fiind yin şi yang, e important să ne amintim că aceste contrarii nu sunt separate: ele sunt o singură entitate în diverse etape ale ciclului său, ori Unitatea reflectată ca două forme. Nu am recunoaşte întunericul (yin) fără lumină (yang); căldura (yang) fără frig (yin); masculinul (yang) fără feminin (yin); rigiditatea (yang) fără moliciune (yin); şi viaţa (yang) fără moarte (yin).

Yin descrie principiul feminin al vieţii şi energiei în forma lui cea mai contractată. Iarna, noaptea şi luna neagră sunt exemple de energie contractată în cel mai înalt grad. Iarna ne place să stăm mai mult în casă (ne contractăm din punct de vedere social). Noaptea dormim (ne contractăm nivelurile de activitate). În timpul lunii negre devenim introspectivi (ne contractăm psihologic). Când se contractă, energia devine solidă. Astfel, toate lucrurile manifeste şi solide – de pildă, corpul, sângele, pământul şi aşa mai departe – sunt descrise ca fiind yin.

Yang descrie principiul masculin al vieţii şi energiei în forma lui cea mai dilatată. Vara, ziua şi luna plină sunt exemple de energie în forma cea mai dilatată. Vara ne simţim plini de viaţă şi sociabili. În timpul zilei suntem foarte activi. În timpul lunii pline suntem mai înclinaţi să ieşim şi să interacţionăm cu alţii. Când se dilată, energia devine mai intangibilă (aşa cum apa devine gaz când e încălzită). Astfel, toate lucrurile mai puţin solide sunt descrise ca fiind yang, de pildă spiritul, qi-ul, Cerul şi aşa mai departe.

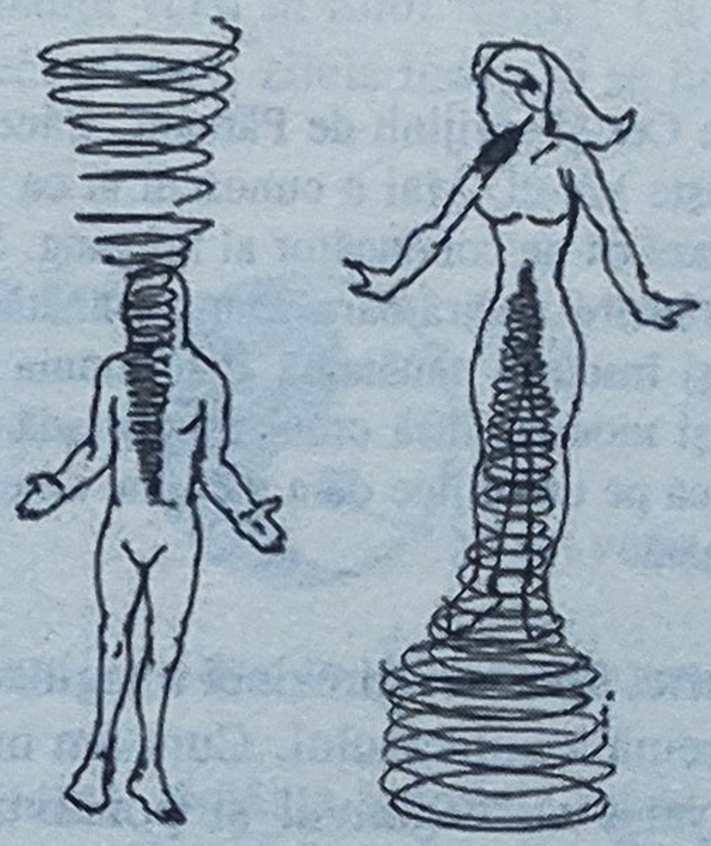


Figura 2.3. *Forţele centripete care se contractă din atmosfera superioară spre centrul pământului produc organismul masculin yang. Forţele centrifuge care se dilată dinspre centrul pământului în sus produc organismul feminin yin*

## Yin şi yang creează schimbare fizică

În sfera fizică, schimbarea e inevitabilă; se manifestă în natura dual a yin şi yang, care sunt contrare, dar complementare. Niciuna nu e absolută, iar interacţiunea dintre ele este un schimb constant, ca fluctuaţia mareelor, acţiunea şi reacţiunea, ziua care se transformă în noapte, vara (yang) care cedează treptat locul iernii (yin).

Canonul Medicinei ne oferă multe exemple ale acestui interschimb între yin şi yang şi ale dualităţii păstrate într-un singur lucru. Exemplul cel mai concret de dualitate este omul. Bărbatul aparţine energiei yang; femeia aparţine energiei yin. Însă şi bărbatul, şi femeia sunt produsele a două elemente primordiale, de aici ambele calităţi sunt cuprinse în ambele sexe.

Principiul yin şi yang este baza întregului univers. Este principiul a toate în creaţie. Aduce transformarea în părinte; este rădăcina şi sursa vieţii şi morţii. Cerul a fost creat printr-o acumulare de yang; Pământul a fost creat printr-o acumulare de yin. Căile yin şi yang sunt la stânga şi la dreapta. Apa şi focul sunt simbolurile yin şi yang. Yin şi yang sunt izvorul puterii şi începutul a toate în creaţie (alfa şi omega). Yang urcă la Cer; yin coboară pe Pământ. De aici, universul (Cer şi Pământ) reprezintă mişcarea şi repausul, controlate de înţelepciunea naturii. Natura dă puterea de a naşte şi a creşte, de a recolta şi a înmagazina, de a termina şi a începe din nou.

Şapte principii ale ordinii universului

1. Toate lucrurile sunt elemente diferenţiate ale unui infinit.
2. Totul se schimbă.
3. Toate antagonismele sunt complementare.
4. Nimic nu e identic.
5. Ce are o faţă are şi un spate.
6. Cu cât mai mare e faţa, cu atât mai mare e spatele.
7. Ceea ce are un început are un sfârşit.

*Neijing* continuă:

Totul în creaţie e acoperit de Cer şi sprijinit de Pământ. Când nimic nu a ieşit încă, Pământul e numit locul unde sălăşluieşte yin-ul. Mai e cunoscut şi ca yin în yin. Yang dă ceea ce este vertical, pe când yin acţionează ca un conducător al lui yang. Se socotea că afinitatea reciprocă dintre yin şi yang are o înrâurire hotărâtoare asupra sănătăţii omului. Armonia desăvârşită dintre cei doi primi strămoşi însemna sănătate; dizarmonia sau precumpănirea necuvenită a unui element aducea boală şi moarte. Însă omul nu e pradă capriciilor yin-ului şi yang-ului. Omul a primit doctrina Tao ca pe un mijloc de a menţine un echilibru perfect şi de a-şi asigura sănătatea şi o viaţă îndelungată.

Aici şi în toată această carte, *Tao* nu reprezintă imaginea masculină sau paternă, ci se referă la forţa creatoare supremă a universului. Cum am menţionat mai devreme, este şi cel care creează yin-ul şi yang-ul, negativul şi pozitivul, centrifugul şi centripetul, alcalinul şi acidul, electronul şi protonul şi contrariile polare care se manifestă în plan fizic.

*I Qing* spune: „Yang-ul şi yin-ul universului se numesc Tao. Cunoaşterea lui Tao şi a lucrărilor yin-ului şi yang-ului era socotită chiar îndeajuns de puternică pentru a zădărnici efectul vârstei". Astfel, vedem că se spune în *Nei Qing*: „Cei care au înţelepciunea adevărată rămân tari, pe când cei fără înţelepciune îmbătrânesc şi se şubrezesc". Poziţia oficială a guvernului chinez în ce priveşte principiul yin şi yang este: „Conţine o doctrină materialistă simplă, originală şi spontan dialectică; nu are superstiţii; aproximează formularea ştiinţifică; şi reprezintă un punct de vedere progresist".

Principii taoiste de viaţă în yin şi yang

1. Toate fenomenele există într-un spaţiu infinit.
2. Toate fenomenele sunt interconectate.
3. Toate fenomenele sunt relative.
4. Totul are energie sau vibraţie.
5. Totul se află într-o stare constantă de schimbare.

Concepţia despre yin şi yang nu e o teorie inventată, de origine recentă ; a început cu concepţia despre univers şi lumea noastră fizică. Este un principiu ineluctabil al vieţii, o dualitate ce izvorăşte din infinitul însuşi şi se manifestă în lumea fizică a contrariilor. Natura sănătăţii şi alimentaţiei e strâns legată de legile universale şi operaţiile yin şi yang şi se corelează cu acestea. Ca să înţelegem electricitatea, trebuie să învăţăm să folosim câmpurile pozitive şi negative. La fel, trebuie să ştim cum putem folosi legile yin şi yang în viaţa de toate zilele pentru a ne îmbunătăţi alimentaţia, sănătatea şi structura mentală.

## Yin curge în yang; yang curge în yin

Ca un mod de a ne aminti că aparentele contrarii yin şi yang nu sunt entităţi separate, ci se află într-o curgere continuă, taoiştii antici au creat simbolul numit *tai chi*, care ilustrează natura spiralată şi dinamică a acestei curgeri. În jumătatea albă apare un punct negru, iar în jumătatea neagră, un punct alb. Punctele sunt simbolul faptului că niciun fenomen nu e pur yin sau pur yang. Yin-ul extrem conţine sămânţa yang-ului şi invers. Deşi această parte a teoriei li se pare greu de înţeles multor oameni, am putea să o pricepem cercetând natura. E dificil să vedem sămânţa verii în toiul iernii ! Cu toate acestea, după mijlocul iernii (solstiţiul de iarnă, 21 decembrie), zilele încep să se lungească treptat. Aceasta este sămânţa verii.

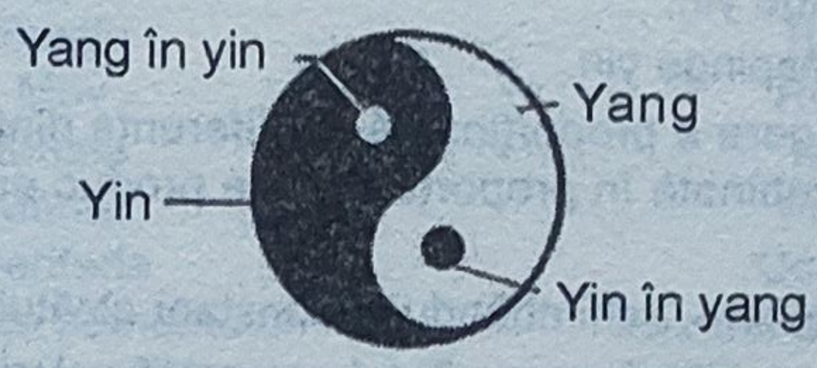



Figura 2.4. *Yang în yin şi yin în yang*

Întrucât fiecare contrar conţine sămânţa celuilalt, când împingem spre o extremă, constatăm că trecem brusc la contrarul ei. Prin urmare, dacă împingem ceva în extrema yang, va deveni yin şi viceversa. În această lume aflată în permanentă schimbare, nimic nu rămâne la fel pe vecie. Yin şi yang curg unul în altul ca noaptea şi ziua sau ca inspiraţia şi expiraţia. Spre exemplu, când ne este frig, ne contractăm şi stăm nemişcaţi : asta se descrie ca yin. Vara ne simţim mai flexibili şi mai activi : asta se descrie ca yang. Însă la frig extrem începem să tremurăm, mişcându-ne foarte repede : yin-ul extrem a devenit yang. În zilele cele mai înăbuşitoare de vară am sta pur şi simplu nemişcaţi sub un copac : yang-ul extrem s-a transformat în yin.

Alt exemplu de extreme este atunci când devenim dependenţi de muncă, muncim pe brânci (yang) şi am putea avea deodată o cădere nervoasă, surmenându-ne (yin). La fel, persoanele obligate să intre într-o stare de yin în care nu pot fi active, de pildă, dacă sunt închise într-un spaţiu restrâns, devin foarte agitate (yang).

Înţelegerea şi aplicarea legilor universale yin şi yang necesită înţelepciune şi inteligenţă. Cu cât le aplici, cu atât Tao te călăuzeşte mai mult în viaţă. Cheia ultimă a acestui principiu unificator e foarte simplă. Moderaţia sau aderarea la calea de mijloc în viaţă şi evitarea extremelor în activitate vor crea automat un echilibru yin şi yang. El va duce la armonie în corp, la fericirea minţii şi sufletului şi la succes în viaţă.

Când încercăm să înţelegem teoria orientală cu mintea modernă dualistă, poate să apară tendinţa de a percepe energiile yin şi yang ca fiind separate : asta conduce automat la judecăţi de valoare. Am putea încerca aproape inconştient să alegem între yin şi yang, să decidem care e bun şi care e rău. Prejudecăţile noastre culturale ne pot face să etichetăm toate aspectele yin drept rele şi pe cele yang drept bune. Întreaga raţiune de a fi a Tao constă în a transcende gândirea dualistă şi a recunoaşte că viaţa în totalitatea ei este de fapt Unul. Prin urmare, să avem grijă să nu facem judecăţi de valoare, ci mai degrabă să vedem că aparentele contrarii sunt doar etape diferite ale ciclului sau reflexii ale întregului.

Observând natura, putem începe să eliminăm asemenea judecăţi. Dacă am stabilit o relaţie profundă cu natura, nu putem alege între iarnă şi vară ori între apus şi răsărit. Mai degrabă, începem să o îmbrăţişăm în întregimea ei şi să vedem în ea un ciclu cu etape diferite. Natura ne poate învăţa cum să trăim într-un mod armonios. Natura nu se împotriveşte la ce este ; copacul nu încearcă să-şi ţină frunzele la venirea toamnei ; stânca nu se luptă cu valurile oceanului care se sparg de ea, ci se erodează lent. Astfel, putem învăţa să acceptăm ceea ce este, dar totodată să mergem pe cărarea noastră : cărarea este Calea – Tao.

---

Douăsprezece teoreme ale principiului unificator

1. Un infinit se diferenţiază pe sine în yin şi yang, care sunt polii ce intră în funcţiune când infinitul ajunge la punctul geometric al bifurcaţiei.
2. Yin şi yang rezultă continuu din infinit.
3. Yin e centrifug. Yang e centripet.
4. Yin atrage yang. Yang atrage yin.
5. Yin respinge yang. Yang respinge yin.
6. Forţa de atracţie şi respingere e proporţională cu diferenţa dintre componentele yin şi cele yang. Yin şi yang combinate în proporţii diverse produc energie şi toate fenomenele.
7. Toate fenomenele sunt efemere, schimbându-şi constant alcătuirea yin şi yang.
8. Nimic nu e exclusiv yin sau exclusiv yang. Totul comportă polaritate.
9. Nimic nu e neutru. În fiecare caz, fie yin, fie yang e în exces.
10. Mult yin atrage puţin yang. Mult yang atrage puţin yin.
11. La extreme, yin produce yang şi yang produce yin.
12. Toate formele şi obiectele fizice sunt yang în centru şi yin la suprafaţă.

---

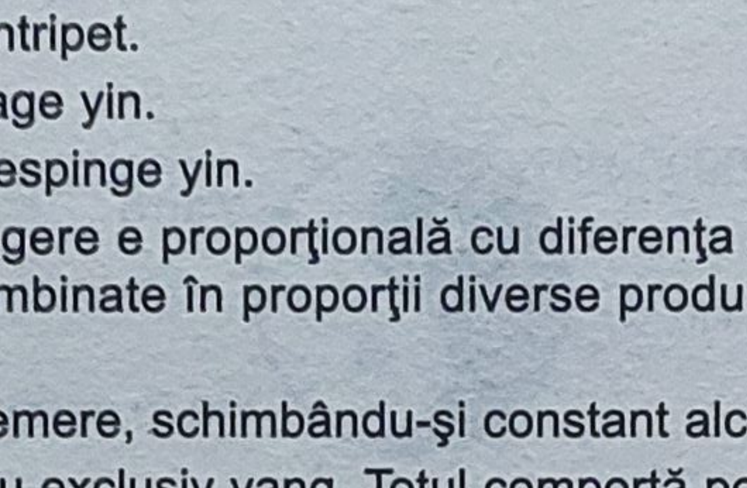



Figura 2.5. *Principiul yin şi yang (rece şi cald)*

Şcolile de mistere antice propovăduiesc ceea ce nu ne învaţă şcolile noastre moderne. Lista generală de mai sus cu clasificări şi atribute yin şi yang te va ajuta să înţelegi învăţătura anticilor şi îţi va limpezi gândirea în legătură cu acest subiect extrem de vast. Ţine minte : principiul yin şi yang este legea contrariilor în sfera fizică. De exemplu, în

sfera celestă (Cer) luna e considerată yin (rece) şi soarele este yang (cald). Pe pământ, vremea rece de iarnă este yin, iar vremea caldă de vară este yang. Studiază capitolul de faţă şi pe cele următoare ca să te familiarizezi cu varietatea şi caracteristicile infinite yin şi yang ce prisosesc în jurul nostru.

## CARACTERISTICI YIN ŞI YANG

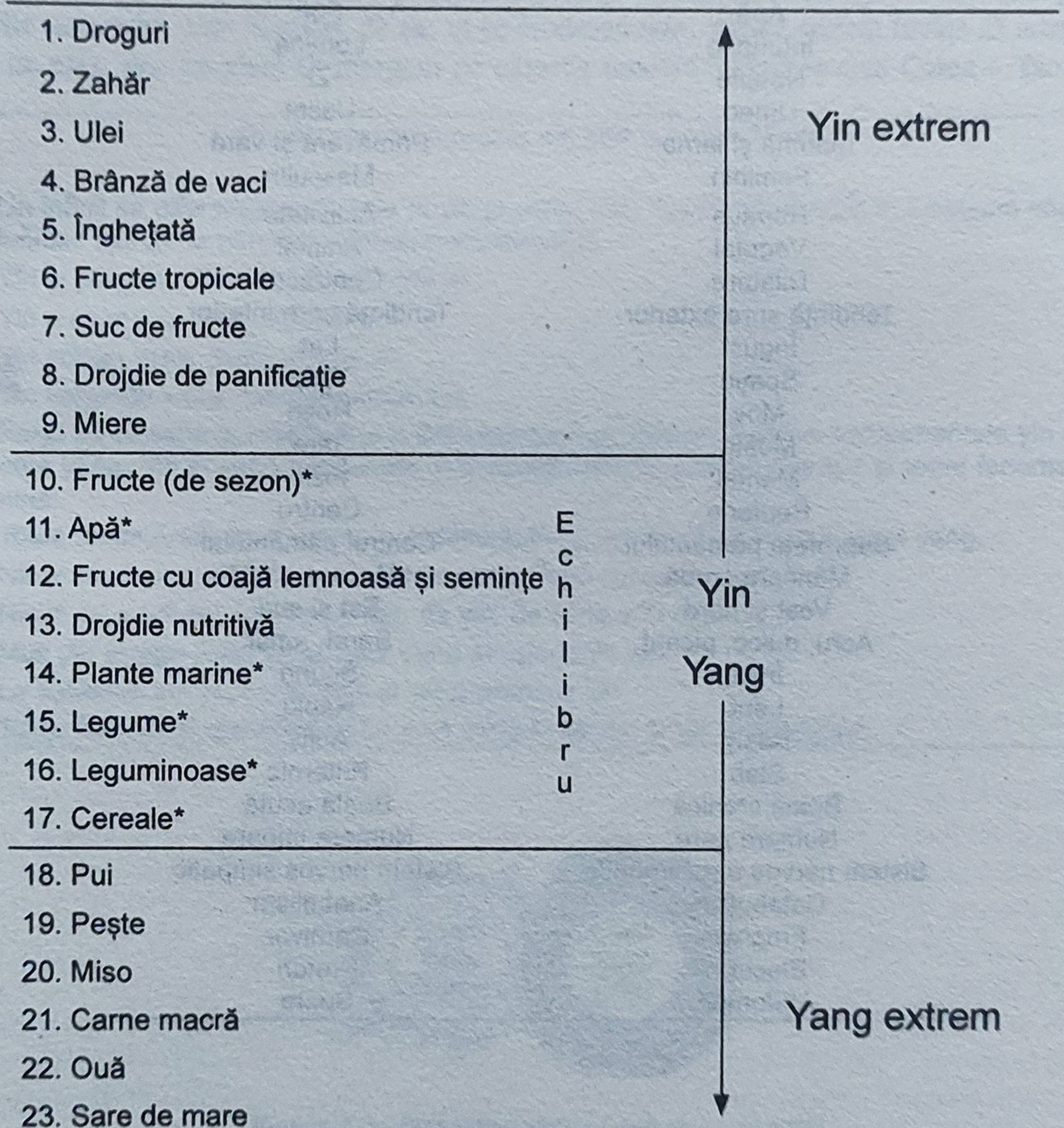
| YIN | YANG |
|---|---|
| Alcalin | Acid |
| Centrifug | Centripet |
| Negativ | Pozitiv |
| Potasiu | Sodiu |
| Rece | Cald |
| Lună | Soare |
| Apă | Foc |
| Întuneric | Lumină |
| Noapte | Zi |
| Umed | Uscat |
| Toamnă şi iarnă | Primăvară şi vară |
| Feminin | Masculin |
| Repaus | Activitate |
| Vegetal | Animal |
| Dilatare | Contracţie |
| Tendinţă spre exterior | Tendinţă spre interior |
| Îngust | Lat |
| Spaţiu | Timp |
| Mov | Roşu |
| Moale | Tare |
| Mental | Fizic |
| Periferie | Centru |
| Suprafaţa pământului | Centrul pământului |
| Mâncare crudă | Mâncare gătită |
| Vest şi nord | Est şi sud |
| Acru, dulce, picant | Sărat, amar |
| Înalt | Scund |
| Lent | Rapid |
| Pasiv | Activ |
| Slab | Puternic |
| Boală cronică | Boală acută |
| Numere pare | Numere impare |
| Sistem nervos parasimpatic | Sistem nervos simpatic |
| Catabolism | Anabolism |
| Frugivor | Carnivor |
| Electron | Proton |
| Abdomen | Spate |

# Yin şi yang în alimente şi mediul înconjurător

Studiind şi înţelegând alimentele yin şi yang şi condiţiile meteo putem afla ce, cum, când şi cât de mult să mâncăm în orice moment al zilei sau al anului. Secretul este să echilibrăm yin-ul şi yang-ul şi acidul şi alcalinul în alimentaţie.

Zonele cu climă caldă (yang) produc fructe, legume, flori şi plante dilatate (yang), cu ajutorul ploii abundente, care e yin şi expansivă. Aceste zone produc alimente de dimensiuni mari, apoase, dulci, bogate în potasiu. Ele sunt răcoritoare (yin) şi trebuie mâncate pe vreme caldă (yang). Dacă te găseşti într-o zonă sudică sau la tropice, tendinţa naturală e de a consuma mai multe alimente yin crescute în clima respectivă. De asemenea, aceste alimente sunt considerate alcaline sau bazice.

Zonele cu climă rece (yin) produc alimente mai contractate (yang), ca cerealele cu bob mai mic, legumele şi fructele cu un conţinut mai redus de lichid. Alimentaţia în zonele cu climă rece necesită hrană cu potenţial mai mare de a încălzi, ca cerealele gătite, supele, pâinea şi alte mâncăruri prelucrate termic. Alimentele provenind din zonele de climă nordică conţin din belşug sodiu (yang), necesar pentru a păstra corpul cald şi contractat în timpul lunilor friguroase de iarnă.




* Alimente de bază care trebuie consumate zilnic în sezonul lor.

Alimentele yang precum cerealele, ouăle şi carnea sunt considerate acide.

Capitolul 7 oferă sfaturi detaliate pentru reechilibrare. În general, trebuie să consumi mai multe alimente yang în timpul iernii reci (yin) şi invers vara ; adică trebuie să mănânci

aproximativ 60-85% alimente yang şi 10-30% alimente yin iarna şi 60-85% alimente yin şi 10-30% alimente yang vara. Soarele, căldura şi activitatea sunt yang. Luna, frigul şi repausul sunt yin. Soarele şi căldura invită la activităţi de vară în aer liber. Vremea rece e yin, pasivă şi ne face să preferăm activităţi yin de interior.

Pentru a ne echilibra alimentaţia, trebuie să învăţăm să ne ascultăm acea mică voce din interior, inteligenţa corpului nostru, care ne instruieşte instinctiv în privinţa alegerilor alimentare corecte în medii diverse. Dacă răspundem adevăratelor nevoi ale corpului nostru, echilibrul yin şi yang poate fi atins uşor, având drept rezultat o sănătate excelentă.

Substanţele extrem de yin, ca drogurile, marijuana, medicamentele, zahărul şi alcoolul, tind să disipeze şi să dilate celulele şi ţesuturile corpului şi creierului, cauzând ameţeală sau o senzaţie de zăpăceală şi lipsa discernământului. Dat fiind că yin e centrifug şi se dilată spre exterior, e nevoie de foarte multă forţă de coeziune şi contractare yang pentru a echilibra dilatarea extremă cauzată de alimentele excesiv de yin şi de substanţele care dilată mintea. Sarea, timpul, căldura şi presiunea creează condiţii yang în natură şi în pregătirea mâncărurilor. Sarea conservă alimentele, iar în corp contractă (yang) celulele şi le împiedică dilatarea. Alimentele yang contracarează yin-ul (dilatarea).

## Yin şi yang în sănătate

În vindecarea taoistă examinăm mereu echilibrul dintre yin şi yang ca indicator al sănătăţii. Se spune că moartea survine când yin şi yang se separă în cele din urmă. Corpul yin se întoarce în Pământ şi spiritul yang se ridică la Cer. Astfel, ceea ce face un vindecător taoist este să menţină un echilibru între yin şi yang pentru a susţine viaţa. Ţinta vindecării este recuperarea întregului. Ca să ne simţim echilibraţi şi sănătoşi, trebuie să existe un flux între aspectele noastre yin şi cele yang.

Yin : capacitatea de a rămâne calm ; reîntinerire ; detoxifiere ; somn.
Yang : capacitatea de a acţiona ; exerciţiu fizic ; mişcare ; chef de viaţă.

Dacă factorii de mai sus sunt în dezechilibru, pot rezulta probleme de sănătate : fizică, mentală sau emoţională. Putem înţelege acest lucru imediat dacă observăm cazurile extreme. Dacă eşti excesiv de yin fără suficient yang – de pildă, stai toată ziua acasă pe canapea şi te uiţi la televizor, nu faci exerciţii fizice şi nu munceşti –, în curând ai putea suferi din cauză că eşti supraponderal, surmenat şi deprimat. Dacă eşti excesiv de yang, fără suficient yin – de exemplu, lucrezi ore suplimentare, îţi petreci timpul liber făcând prea mult efort într-o sală de sport, eşti mereu pe fugă şi nu te odihneşti deloc –, atunci, mai devreme sau mai târziu, ai putea avea atacuri de panică, hiperactivitate, probleme cu somnul şi probleme cardiace.

Aşa cum ziua şi noaptea nu trebuie să coexiste, ci fiecare are propriul timp şi curg una în cealaltă într-un ciclu lin, yin şi yang nu trebuie să fie în echilibru în orice moment. Însă trebuie să curgă într-un ciclu lin şi regulat ca să genereze sănătate. Nu e nicio problemă dacă eşti ocupat, atâta vreme cât îţi faci timp să te destinzi şi să te relaxezi mai târziu. De asemenea, nu e nicio problemă dacă te relaxezi cu totul şi stai nemişcat, câtă vreme îţi faci timp de gimnastică şi mişcare după aceea.

În ce priveşte sănătatea, există anumite semne ale dezechilibrului care arată că suntem prea yin (sau nu avem destul yang) şi altele care arată că suntem prea yang (sau nu avem

destul yin). Unele dezechilibre rezultă din trăsăturile constituţiei noastre, iar altele se datorează mai mult factorilor legaţi de stilul nostru de viaţă. Iată câteva exemple de simptome care ar putea arăta că devenim fie prea yin, fie prea yang:

| PREA YIN | PREA YANG |
|---|---|
| Excesiv de frig | Excesiv de cald |
| Qi deficitar | Qi în exces |
| Surmenat | Hiperactiv |
| Slab | Rigid |
| Exces de fluide | Uscăciune în corp |
| Hipotensiune arterială | Hipertensiune arterială |
| Respiraţie lentă | Respiraţie precipitată |

Sănătatea ţine de armonie: curgere lină şi echilibru de ansamblu. Prezenţa unuia dintre aceste simptome (de exemplu, ne e frig) nu constituie neapărat o problemă, dacă nu e constantă şi dacă nu rămâne neechilibrată. Cu cât ne conectăm cu natura, cu atât ne dăm seama cum curgem armonios odată cu ciclurile naturii. De exemplu, oamenii funcţionează bine şi firesc când sunt treji şi activi în timpul zilei şi se odihnesc şi dorm în timpul nopţii. Ne simţim mai confortabil dacă stăm mai mult în casă în lunile de iarnă şi dacă petrecem mai mult timp în aer liber vara.

Astfel, dacă eşti foarte activ în timpul zilei nu înseamnă că ai o problemă cu prea mult yang. Însă dacă nu reuşeşti să dormi bine noaptea, atunci acest lucru indică un dezechilibru. Nu e nicio problemă dacă ţi-e frig în timpul iernii. Însă dacă ţi-e frig şi în lunile de vară ar putea fi o problemă mai profundă. De asemenea, când ne forţăm corpul să fie în dizarmonie cu natura un timp îndelungat, de obicei ne îmbolnăvim. Un exemplu elocvent este cel al muncitorului în tură de noapte. Deşi dormi opt ore pe zi, dacă trebuie să lucrezi mereu noaptea, atunci acţionezi contra ciclului natural. Nu arareori cei care muncesc în ture de noapte se confruntă cu anumite dezechilibre.

Teoria yin şi yang ne oferă un model dinamic cu ajutorul căruia putem înţelege sănătatea şi boala. Multe modele pentru sănătate fac greşeala de a utiliza un tipar static, presupunând că există un punct al unei sănătăţi bune care trebuie atins. E foarte dificil, chiar imposibil, să atingem un obiectiv static în ceea ce priveşte sănătatea. Corpul nostru se schimbă şi evoluează permanent, reacţionând la lumea din jur. De exemplu, corpul tinde să crească puţin în greutate în lunile mai friguroase şi să slăbească vara. Astfel, dacă încercăm să ne menţinem mereu la o greutate statică, luptăm împotriva naturii. Terapiile orientale ne dau un model mai fluid, dar care are totuşi modalităţi foarte clare de a ne înţelege sănătatea şi boala.

| ORGANE YIN | ORGANE YANG |
|---|---|
| Găunos | Dens |
| Absorbţie | Umplut cu sânge |
| Secretă | Reglează |
| Înmagazinează energie | Transportă energie |
| Colecist | Ficat |
| Intestin subţire | Inimă |
| Stomac | Splină/Pancreas |
| Intestin gros | Plămân |
| Vezică urinară | Rinichi |

# Yin şi yang în boală

Şi feluritele boli pot fi privite în termeni de yin şi yang, deşi nu uita că sugestiile de aici sunt doar o aproximaţie şi nu se aplică în fiecare caz. În Antichitate, când se folosea terapia orientală, denumirile bolilor nu erau cunoscute în general. Un doctor chinez observa pur şi simplu simptomele şi examina energia bolnavului pentru a hotărî cum să-l trateze. Totuşi, putem să constatăm că anumite boli prezintă frecvent tipare similare, iar astfel să facem o estimare a dezechilibrelor yin şi yang. E important să cercetăm expresiile bolii şi simptomele unice la fiecare individ (de pildă, căldura, frigul, slăbiciunea şi aşa mai departe).

| PREA MULT YIN | PREA MULT YANG |
|---|---|
| Dureri de cap (în partea anterioară) | Dureri de cap (în partea posterioară) |
| Diabet de tip 2 | Sindrom X |
| Colită | Ulcere duodenale |
| Astm | Gută |
| Hipotiroidism | Hipertiroidism |
| Meningită | Apendicită |

În teoria medicală chineză se ştie că diferite situaţii pot crea fiecare anumite aparenţe. O situaţie cu prea mult yin poate fi cauzată fie de un exces de yin, fie de un deficit de yang. Cu alte cuvinte, e posibil ca bolnavul să fi acumulat un exces de energii, obiceiuri sau alimente yin ori e posibil să nu aibă suficiente calităţi yang pentru a-şi echilibra yin-ul. Putem înţelege acest lucru cu ajutorul unor grafice ilustrative simple. Yin şi yang echilibrate vor arăta ca în figura 2.6.

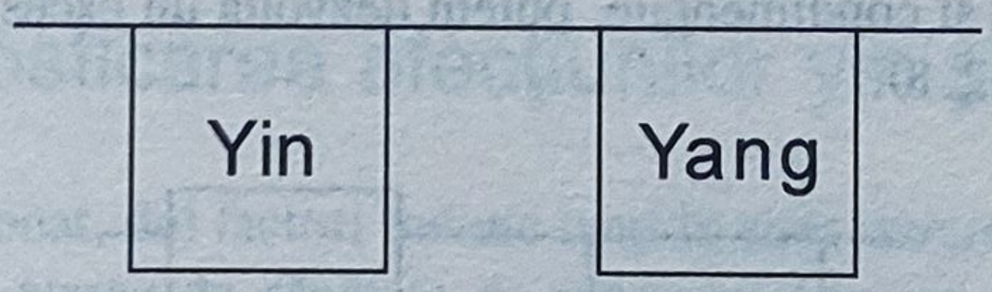



Figura 2.6. *Yin şi yang echilibrate*

Yin-ul poate deveni excesiv. Aceasta poate fi o tendinţă a constituţiei noastre sau poate rezulta din comportamentul nostru, ca atunci când consumăm prea multe alimente apoase şi băuturi reci, care sunt yin. Poate că ne aflăm într-un mediu rece şi umed şi din acest motiv dezvoltăm o condiţie cu exces de yin. Există multe feluri în care putem dezvolta prea mult yin, care poate fi ilustrat ca în figura 2.7.

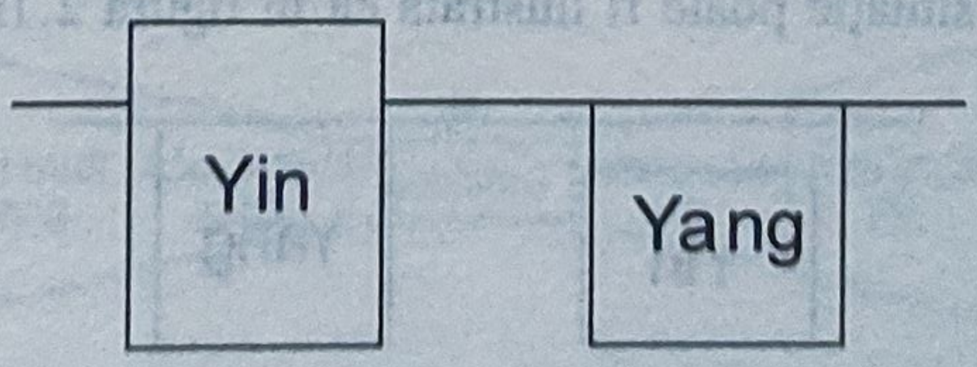



Figura 2.7. *Exces de yin*

Celălalt scenariu, care la exterior apare identic, este deficitul de yang. Poate fi cauzat de constituţia noastră sau se poate dezvolta din comportamente. Spre exemplu, putem pierde yang când evităm activităţile stimulatoare şi sportul. Dacă suntem leneşi şi sedentari sau dacă nu petrecem suficient timp cu alte persoane, putem ajunge în deficit de yang. Yang-ul deficitar poate fi ilustrat ca în figura 2.8.

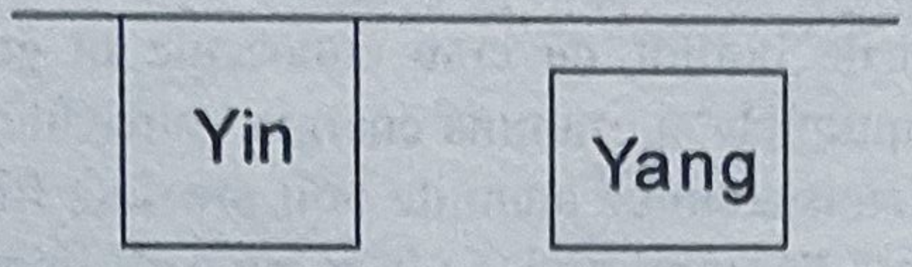



Figura 2.8. *Yang deficitar*

Astfel, excesul de yin şi deficitul de yang apar la fel la exterior, dar cauza este uşor diferită mai în profunzime. Excesul este întotdeauna rezultatul a prea mult din ceva (de exemplu, prea multe băuturi cu gheaţă), iar deficitul – al unei lipse (de exemplu, insuficient exerciţiu fizic).

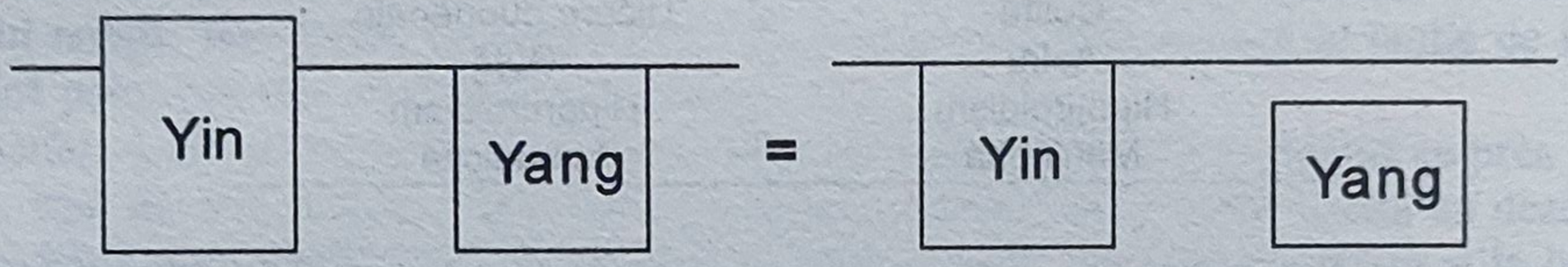



Figura 2.9. *Exces de yin este egal cu yang deficitar*

Putem constata acelaşi lucru când examinăm o situaţie cu prea mult yang. Şi aici există două posibilităţi : una cu exces de yang şi cealaltă cu deficit de yin. Poate că am acumulat un exces de energii, obiceiuri sau alimente yang sau poate că nu avem suficiente calităţi yin pentru a ne echilibra yang-ul. De exemplu, în cazul în care consumăm prea multe alimente săţioase şi condimentate, putem dezvolta un exces de yang. Situaţia poate fi ilustrată ca în figura 2.10.

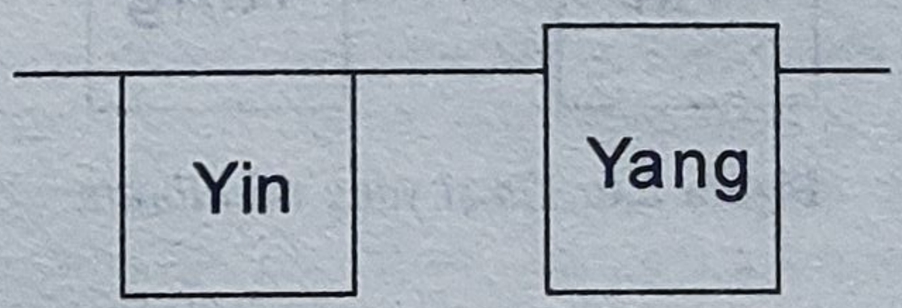



Figura 2.10. *Exces de yang*

Deficitul de yin poate face parte din constituţia noastră sau poate apărea pentru că nu ne hrănim calităţile yin. De exemplu, dacă nu ne odihnim suficient, nu petrecem suficient timp singuri şi nu ne îngăduim să ne relaxăm prin diverse activităţi, am putea dezvolta o lipsă de yin. Această situaţie poate fi ilustrată ca în figura 2.11.

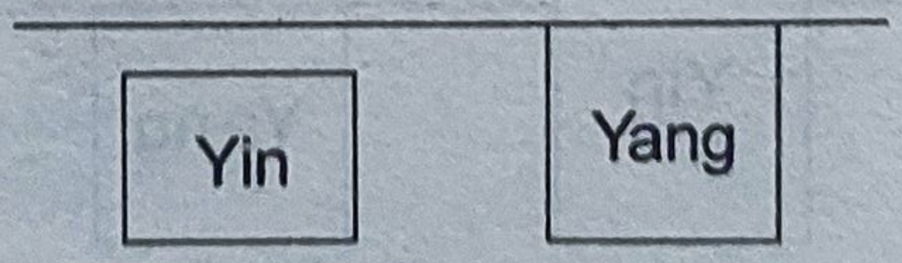



Figura 2.11. *Yin deficitar*

Vedem astfel că, la suprafaţă, excesul de yang şi deficitul de yin arată identic, deşi au tipare de bază diferite.

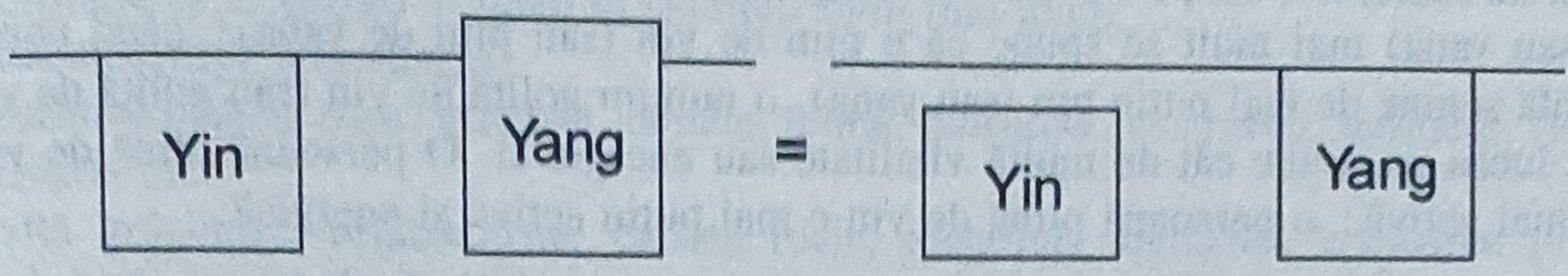



Figura 2.12. *Exces de yang este egal cu yin deficitar*

În teoria orientală facem distincţie între tipare de bază diferite, pentru a putea înţelege mai bine situaţia şi a şti cum să o abordăm în mod adecvat.

Astfel, în cele două tipuri principale, yin şi yang, există patru subgrupuri diferite. Tabelul următor arată cele patru grupuri diferite identificate în diagnosticele yin şi yang :

| | PREA MULT YANG | PREA MULY YIN |
|---|---|---|
| DEZECHILIBRE YIN | Deficit de yin | Exces de yin |
| DEZECHILIBRE YANG | Exces de yang | Deficit de yang |

Aparenţele indică două grupuri : prea mult yang şi prea mult yin. Dezechilibrele interne pot lua patru forme diferite, în funcţie de tipul dezechilibrului : predominant de yin sau predominant de yang. Înţelegerea problemelor de sănătate din această perspectivă ne poate ajuta să cunoaştem mai profund natura afecţiunii. Până la un anumit punct, putem trata situaţiile cu prea mult yin şi cele cu prea mult yang în acelaşi mod. Totuşi, această cunoaştere mai profundă ne poate arăta cum e posibil să tratăm situaţia şi mai eficient.

## Diagnosticarea afecţiunilor yin şi yang

După cum am menţionat, doi factori trebuie luaţi în considerare pentru un diagnostic : constituţia moştenită şi starea de sănătate de moment. Fiecare individ se naşte cu un anumit tip de constituţie, yin sau yang, dar nicio persoană şi niciun fenomen nu este exclusiv yin sau exclusiv yang. Principiul yin şi yang e variabil şi există persoane cu un nivel variabil atât de yin, cât şi de yang. Pe o scară de la 1 la 10, 1 este yang, 10 este yin, iar 5 înseamnă echilibrat. Persoanele sunt clasificate drept yin sau yang fiindcă una sau cealaltă dintre aceste forţe predomină în corp. Afecţiunile corpului pot fi diagnosticate la un nivel general, însă pentru un diagnostic corect şi precis fiecare parte a corpului şi fiecare organ trebuie diagnosticate separat.

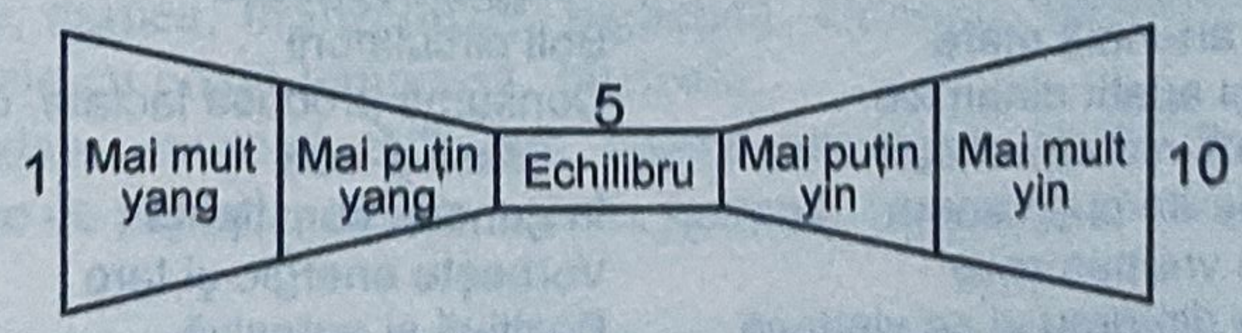



Figura 2.13. *Echilibrul yin şi yang*

Există cinci clasificări ale afecţiunilor yin şi yang: mai mult yang şi mai puţin yang, mai mult yin şi mai puţin yin, precum şi yin şi yang echilibrate sănătos. Persoana echilibrată nu manifestă simptome yin sau yang extreme. Despre cineva care arată semne de yin (sau yang) mai mult se spune că e plin de yin (sau plin de yang); când persoana prezintă semne de mai puţin yin (sau yang), o numim golită de yin (sau golită de yang). Acest lucru ne spune cât de multă vitalitate sau energie ai. O persoană plină de yang e mult mai activă; o persoană plină de yin e mai puţin activă şi energică.

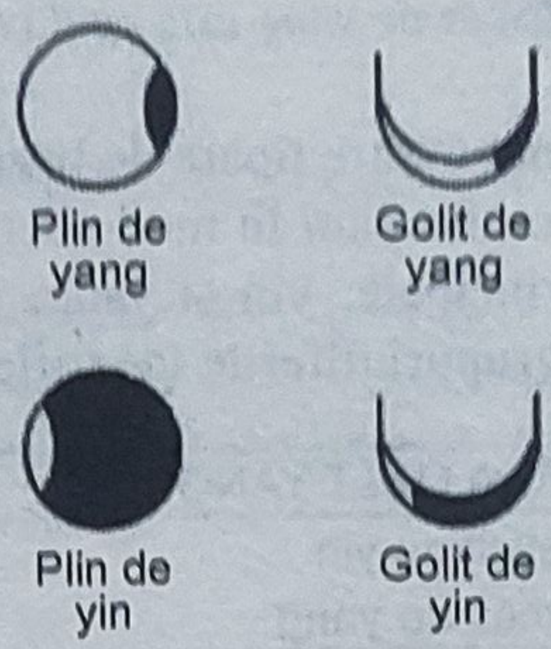



Figura 2.14. *Plin şi golit de yin şi de yang*

Ne putem modifica starea yin sau yang prin alimentaţie şi prin stilul de viaţă. O modalitate simplă de aplicare a terapiei alimentare orientale constă în a consuma ceva mai multe alimente care ne reechilibrează, până când ne simţim din nou armonizaţi. Persoanele care sunt prea yin îşi pot ajuta corpul consumând ceva mai multe alimente care contractează, pentru a-şi face forţă şi rezistenţă. Persoanele care sunt prea yang îşi pot ajuta corpul mâncând ceva mai multe alimente dilatante. Încearcă să-ţi asculţi corpul pe măsură ce îţi adaptezi dieta, ca să observi cum reacţionează la diferite alimente. Ideea e să te reechilibrezi: nu vrei să ajungi la cealaltă extremă. Prin urmare, în loc să fac schimbări bruşte şi dramatice, încearcă să-ţi modifici alimentaţia treptat.

## Persoana plină de yang

O persoană plină de yang are anumite caracteristici care indică tipul de alimentaţie necesar pentru crearea echilibrului yin-yang.

Simptomele unei persoane pline de yang

| | |
|---|---|
| Hiperenergică | Ten roşiatic |
| Faţă rotundă şi cărnoasă, maxilar lat | Supraponderală, puls puternic |
| Grasă, muşchi abdominali puternici | Organe hiperactive |
| Ficat şi rinichi yang | Tulburări cardiace |
| Tensiune arterială mare | Boli circulatorii |
| Digestie şi apetit dinamice | Consumă produse lactate, carne, sare şi ouă |
| Îi plac băuturile alcoolice | În general constipată |
| Are nevoie de puţin somn | Vorbeşte energic şi tare |
| Agreează vremea rece | Pozitivă şi agresivă |
| Munceşte din greu şi se vindecă repede | |

Recomandările privind alimentaţia pentru persoanele pline de yang sunt :

- Consumă mai puţină mâncare gătită şi mai multe fructe şi legume crude.
- Consumă sare, tamari şi miso în cantităţi mult mai mici.
- Consumă supe mai subţiri.
- Consumă pepene roşu, grepfrut, lămâie, ţelină, pătrunjel, castraveţi, germeni, ridichi, zarzavat etc.
- Evită grăsimile, brânzeturile, carnea roşie, alcoolul, uleiurile, mâncarea prăjită, îngheţata, produsele de patiserie.
- Bea mai multe lichide, îndeosebi ceaiuri de plante.
- Plante recomandate : boabe de ienupăr, frunze de păpădie, rădăcină de dracilă, sparanghel, salvie, *Larrea tridentata*, *Eutrochium purpureum*.
- Fă exerciţii fizice şi transpiră mai mult.

Pentru a echilibra persoana plină de yang în condiţii de yang extrem : se vor induce diaree, transpiraţie şi vărsături. Ele diminuează energia excesivă din corp.

## Persoana golită de yang

O persoană golită de yang are anumite caracteristici care indică tipul de alimentaţie necesar pentru crearea echilibrului yin-yang.

Simptomele unei persoane golite de yang

| | |
|---|---|
| Hiperactivă, energică | Piele bronzată spre cafenie |
| Piele întinsă | Faţă subţiată, pătrată sau osoasă |
| Ochi contractaţi | Slabă sau sub greutatea normală |
| Abdomen plat şi muşchi fermi | Atletică |
| Probleme renale şi hepatice | Condiţie nervoasă |
| Digestie şi apetit mai slabe | Consumatoare de alcool moderată |
| Constipaţie de tip yang | Se surmenează uşor |
| Are nevoie de mai multă odihnă şi somn | Vorbeşte energic |
| Pozitivă şi agresivă | Se vindecă mai greu |

Recomandările privind alimentaţia pentru persoanele golite de yang sunt :

- Consumă mai puţină sare, miso etc.
- Consumă mâncăruri gătite mai moi ; mestecă mâncarea de 30-40 de ori.
- Bea lichid în cantităţi moderate.
- Consumă alimente calde.
- Consumă mai multe legume gătite.
- Consumă mai puţine proteine şi grăsimi.
- Consumă fructe şi legume de sezon.
- Evită grăsimile, carnea, brânzeturile, îngheţata, alcoolul, uleiurile, seminţele negerminate şi fructele cu coajă lemnoasă, citricele.
- Plante recomandate : muşeţel, tătăneasă, coada-şoricelului, boabe de ienupăr, frunze de pătrunjel, frunze de păpădie, alfalfa, salvie, ignamă, banane plantain, *Larrea tridentata*.

Pentru echilibrarea persoanei golite de yang în condiţii de yang extrem : va sta la căldură ; va evita zgomotul şi împrejurimile nearmonioase ; va dormi şi se va odihni

suficient. În condiţii extreme de golire de yang, persoana trebuie să consume mai multe alimente cu proprietăţi yin. În cazul unei persoane golite de yang care suferă de constipaţie, trebuie induse diareea şi transpiraţia şi trebuie evitate vărsăturile.

## Persoana plină de yin

O persoană plină de yin are anumite caracteristici care indică tipul de alimentaţie necesar pentru crearea echilibrului yin-yang.

Simptomele persoanei pline de yin

| | |
|---|---|
| Nu-i place să facă exerciţii fizice | Faţă rotundă, cărnoasă |
| Piele albăstruie sau gălbuie | Supraponderală |
| Carne flască | Îi apar vânătăi uşor |
| Abdomen prolaps, organe lăsate | Tiroidă hipoactivă |
| Organe hipoactive | Ficat şi rinichi yin |
| Inimă slabă | Hipotensiune arterială |
| Probleme menstruale | Consumă prea mult zahăr, grăsime, |
| Mâini şi picioare reci | băuturi reci, produse de patiserie |
| Îi place vremea caldă | Memorie şi gândire slabe |

Recomandările privind alimentaţia pentru persoanele pline de yin sunt:

- Consumă mai puţină sare, mai puţine lichide.
- Consumă mai puţine proteine şi grăsimi.
- Consumă supe calde.
- Consumă fructe şi legume proaspete crude, inclusiv citrice.
- Mănâncă încet, mestecă bine.
- Evită produsele de patiserie, îngheţata, laptele, brânzeturile, cafeaua, dulciurile, fructele cu coajă lemnoasă negerminate.
- Consumă ciuperci, cartofi, ridichi, lăptuci.
- Plante recomandate: tulpini uscate de ovăz, coada-calului, năsturel, urzică, rădăcină de nalbă-mare, lemn-dulce, usturoi, ulm alb, ginseng, brusture.

Pentru a echilibra persoana plină de yin în condiţii de yin extrem: transpiraţie pentru inducerea armoniei, evitarea postului, consumul regulat de cereale integrale gătite şi legume, sport zilnic şi respiraţie profundă.

## Persoana golită de yin

O persoană golită de yin are anumite caracteristici care indică tipul de alimentaţie necesar pentru crearea echilibrului yin-yang.

Simptomele unei persoane golite de yin

| | |
|---|---|
| Inactivă, nivel scăzut de energie | Lipsă de exerciţiu fizic |
| Anemică şi ten palid | Greutate sub cea normală, slabă |

| | |
|---|---|
| Lipsă de forţă, muşchi slabi | Inimă şi organe interne slabe |
| Ficat şi rinichi yin | Poate contracta tuberculoză |
| Hipoglicemie | Tiroidă hiperactivă |
| Digestie şi asilimare slabe | Consumă prea multe alimente yin |
| Mâini şi picioare reci | Memorie şi gândire slabe |
| Îi place vremea caldă | |

Recomandările privind alimentaţia pentru persoanele golite de yin sunt:

- Consumă cereale.
- Consumă supe groase de legume şi cereale (evită supele subţiri).
- Consumă mai puţine alimente crude.
- Consumă băuturi yang.
- Mănâncă încet şi mestecă bine.
- Evită sucurile, fructele tropicale, îngheţata, produsele lactate.
- Consumă ceva mai multă sare, miso ori tamari.
- Plante recomandate: tulpini uscate de ovăz, coada-calului, năsturel, urzică, rădăcină de nalbă-mare, lemn-dulce, usturoi, ulm roşu, ginseng, brusture.

Pentru a echilibra persoana golită de yin în condiţii de yin extrem: trebuie păstrată căldura corpului şi se va furniza multă energie, se va evita postul, mediul de viaţă trebuie să fie armonios. Trebuie începute exerciţii interne foarte uşoare, iar în decurs de câteva luni persoana trebuie să avanseze treptat spre mişcări musculare mai intense.

## Persoana echilibrată yin-yang

O persoană sănătoasă echilibrată yin şi yang este moderată în toate activităţile, nici prea lentă, nici prea rapidă, ci cu temperament cumpănit în gândire şi acţiune. Această persoană poate consuma cu moderaţie o varietate mare de alimente naturale, iar digestia şi organele interne funcţionează corespunzător.

Simptomele unei persoane echilibrate yin-yang

| | |
|---|---|
| Ten diafan (strălucitor) | Tonus muscular bun |
| Nici sub, nici peste greutatea normală | Nu mănâncă niciodată în exces |
| Consumă alimente de sezon | Nu-i este poftă de alimente de tip fast-food yin sau yang extreme |
| Nu suferă de constipaţie | Exerciţii interne şi externe moderate zilnic şi săptămânal |
| Meditează zilnic | |

Persoana echilibrată yin-yang e blândă, amabilă, săritoare, darnică, iubitoare şi îi va inspira pe cei din jur. O asemenea persoană păşeşte pe calea de mijloc spre adevăr, iluminare, fapte bune şi înţelepciune, ascultând mereu de Tao lăuntric ca să afle secretele universului.

3

# Semne de sănătate şi de boală

Multe persoane nu ştiu, de fapt, ce este o stare bună de sănătate, ce o determină ori ce înseamnă pierderea ei. Mulţi indivizi pur şi simplu nu acordă timpul şi efortul necesare pentru a descoperi cine şi ce sunt sau pentru a cerceta în profunzime legile universale ale sănătăţii şi vieţii. E aproape tragic să auzi oameni lăudându-se că sunt perfect sănătoşi, când simptome vizibile indică exact contrariul.

Oamenii nu văd că au pielea palidă şi flască ori că tenul lor e ca de ceară, galben sau acneic, iar ochii lipsiţi de strălucire şi indiferenţi. Nu observă că trupul lor e slab şi istovit după cel mai mic efort. Nu acordă atenţie faptului că au auzul deteriorat ori că vederea le slăbeşte, motiv pentru care au nevoie de ochelari. Nu înţeleg când îi chinuie insomnia, grijile, ura, frica, nervozitatea, iritabilitatea, pesimismul şi furia. Acestea sunt semne şi simptome ale sănătăţii care se deteriorează şi condiţii de boală.

Potrivit doctorilor chinezi şi japonezi antici, diagnosticul de ordin fizic este observarea stării externe a unei persoane determinate de tulburări ale organelor interne. Trăim într-un univers dirijat de cauză şi efect. Boala este un rezultat (efect) al obiceiurilor noastre alimentare şi de viaţă zilnice (cauză), alături de ereditate, care este efectul obiceiurilor alimentare şi de viaţă ale strămoşilor noştri. Toţi moştenim puncte slabe şi puncte forte de la părinţi la nivelul constituţiei ; obiceiurile şi nutriţia noastră începând din clipa când ne naştem ne fac ceea ce suntem. Aceasta este legea dreaptă a naturii şi nicio persoană nu poate scăpa de consecinţele ei. Putem totuşi să trăim în relativă armonie cu Tao sau cu natura şi să tragem foloasele unei stări bune de sănătate.

Sunt multe cauze ale îmbolnăvirii. Nu există cauze spontane simple, nici remedii rapide. Corpul omenesc nu e atacat de boală ; boala e procesul de degenerare, iar simptomele sunt uşor de diagnosticat înainte de instalarea afecţiunilor cronice. Fiecare organ le afectează pe toate celelalte, fapt care la rândul său afectează întregul sistem şi se manifestă sub forma unor simptome fizice observabile. Aspectul nostru exterior – vocea, nuanţa pielii, părul, unghiile şi vitalitatea noastră zilnică – depinde de starea sistemelor circulator, osos, nervos şi de organe, care depind la rândul lor de suma obiceiurilor alimentare şi de viaţă cotidiene.

## Patru faze ale diagnosticării orientale

Disfuncţionalităţile interne pot fi detectate dacă ştim cum şi ce să căutăm : schimbările biologice prin care trece corpul în diverse condiţii de sănătate, de boală şi în procesul de îmbătrânire. Diagnosticarea orientală are patru faze :

1. *Bo-Shin* : Arta diagnosticării bazate pe observaţie, care se foloseşte de văz pentru a detecta şi a observa dezechilibre la nivelul feţei, mâinii, unghiilor, posturii, al tonului şi culorii pielii, al ochilor, precum şi obiceiurile alimentare şi de viaţă în general.
2. *Bun-Shin* : Arta diagnosticării în funcţie de sunete, bunăoară tonul, ritmul, tonalitatea vocii şi respiraţia.
3. *Mon-Shin* : Diagnosticarea pe baza întrebărilor puse individului în legătură cu obiceiurile personale, dieta, antecedentele familiale, problemele la locul de muncă şi tendinţele psihologice.
4. *Setsu-Shin* : Arta diagnosticării prin atingere, ca acupresura, punctele de acupunctură, diagnosticarea în funcţie de puls, textura pielii şi simţul tactil.

O mare parte din acest capitol va acoperi în primul rând arta diagnosticării bazate pe observaţie, trecând în revistă arta diagnosticării în funcţie de sunete/voce. Prin studiu şi cercetare meticuloase, ambele metode sunt utile în descoperirea şi depăşirea multor afecţiuni identificabile. Diagnosticarea prin întrebări şi prin atingere necesită studiu tehnic mai aprofundat, de aceea sunt mai adecvate pentru uzul medicilor, terapeuţilor şi al altor persoane implicate în îngrijirea clinică a pacienţilor.

## Simptome somatice generale

Eructaţia, arsurile, greaţa, pierderea apetitului şi dispepsia sunt cauzate de un stomac supraîncărcat şi de excesul de grăsimi, proteine, uleiuri şi zaharuri în dietă. Din alimentaţia excesivă, dezordonată şi din multe alte obiceiuri de viaţă vlăguitoare rezultă toxemie şi fermentaţie. De obicei e prezentă şi constipaţia.

Un abdomen umflat, mâncărime în zona anusului şi a organelor genitale şi o respiraţie urât mirositoare indică prezenţa oxiurilor sau a teniilor în stomac ori intestine, precum şi constipaţia şi toxemia generală. Alimentaţia dezordonată, excesivă şi extremele în dietă sunt cauze generale ale acestei stări. În multe cazuri, o durere în zona lombară poate fi atribuită rinichilor yang (suprasolicitaţi) ; rinichii se situează chiar deasupra oaselor iliace drept şi stâng, în regiunea lombară. Un aport excesiv de proteine de origine animală contractă (yang) rinichii şi cauzează durere în zona lombară.

Când a devenit un obicei, mersul apatic, lent şi cu paşi mărunţi indică degenerarea prematură a nervilor sau senilitatea. Poate surveni la orice vârstă, în funcţie de obiceiurile alimentare şi de stilul de viaţă ale individului. Poţi fi tânăr, activ şi plin de vitalitate la 80 de ani sau epuizat şi îmbătrânit la 30 sau 40 de ani ; totul depinde de atitudinea şi de obiceiurile tale legate de sănătate. Răcelile, gripa sau problemele cu sinusurile constante sunt un indiciu categoric al aportului excesiv de alimente grase, brânzeturi, uleiuri, fructe, lichide, zahăr şi proteine de origine animală. Consumul excesiv de fructe poate de asemenea

să reducă acidul din stomac, să slăbească activitatea renală şi pulmonară şi să ducă la mucus cronic. Fructele cu coajă lemnoasă, brânzeturile, laptele şi celelalte fructe pot cauza răceli şi mucus la fel de repede ca mâncărurile de tip fast-food.

# Diagnosticarea facială

## Simptome şi indicii la nivelul feţei

Următoarele simptome semnalează afecţiuni specifice :

Fruntea bombată indică secreţii interne inactive şi circulaţie necorespunzătoare a fluidelor din corp.

Obrajii supţi şi căzuţi indică plămâni şi organe digestive slabe, nutriţie neadecvată sau malnutriţie, epuizare fizică şi rezistenţă slabă.

O zonă adâncită în dreptul orificiului urechii denotă secreţie subnormală de salivă şi asimilare ineficientă a alimentelor.

Coşurile indică consumul de alimente extrem de yin ca : zahăr, grăsimi, fructe exotice, sucuri, produse de patiserie, bomboane şi aşa mai departe, pe lângă un aport de alimente extrem de yang, de pildă, carnea, ouăle, peştele etc. Alimentele dulci yin mâncate împreună cu alimente proteice yang au ca rezultat asimilarea defectuoasă a proteinelor ; proteinele neasimilate sunt eliminate prin piele sub forma erupţiilor. Toxemia intestinală, calitatea slabă a sângelui şi constipaţia apar şi ele de obicei.

Petele roşii şi albe ori îmbujorarea frecventă indică afecţiuni cardiace, disfuncţii biliare, febră şi inflamaţii cauzate de alimente extrem de yang sau de yin, ca proteinele de origine animală, sarea, zahărul, precum şi de mâncatul dezordonat. Sângele se îngroaşă prea mult ca să circule prin corp, ducând la stagnare şi roşeaţă.

Pielea portocalie sau galbenă arată tulburări ale ficatului, colecistului, splinei şi pancreasului. La vegetarieni, indică un aport excesiv de legume crude şi suc de morcovi. Dulciurile sunt cauze auxiliare.

Pielea verzuie indică o boală de ficat şi posibil cancer.

Paloarea, faţa şi obrajii palizi, indică glande slabe, ficat congestionat şi leneş şi anemie.

Obrajii subţiri, albi şi străvezii arată glande, stomac şi plămâni slabi, lipsă de energie, dar şi o tendinţă spre melancolie şi introversiune cauzată de alimente de calitate inferioară, asimilare slabă, lipsă de oxigen şi exerciţiu fizic adecvat, alimente yin (zahăr şi dulciuri). Indică predispoziţia spre tuberculoză şi intestine slabe.

Petele albe pe faţă sau pe corp arată tulburări hepatice şi renale cauzate de lactate, grăsimi şi zaharuri în exces.

Venele şi vasele de sânge vizibile pe tâmple indică o boală de inimă, ficat şi colecist.

Obrajii cu vene la vedere indică tulburări de inimă şi stomac cauzate de lăcomie, alcool şi alimentaţia dezordonată.

Faţa umedă, lipicioasă, care transpiră excesiv indică un aport extrem de alimente yin şi yang, precum şi boli de inimă şi de rinichi.

Faţa galbenă, cu aspect de ceară sau palidă indică probleme cu ficatul, stomacul şi colecistul şi o stare edematoasă a sistemului circulator cauzată de consumul excesiv de grăsimi, de produse de origine animală şi de zaharuri.

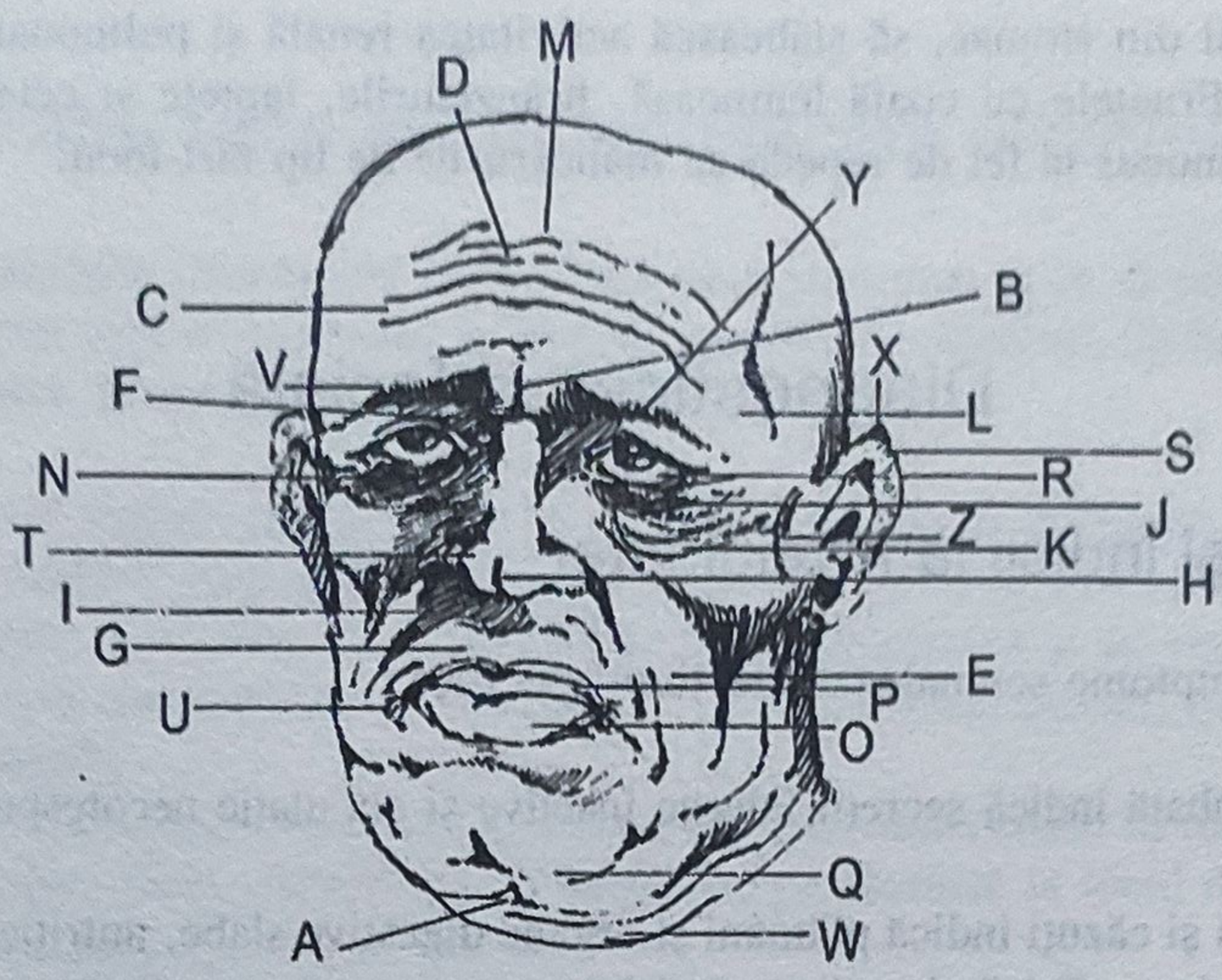



Figura 3.1. *Simptome faciale ale bolii*

## Simptome faciale ale bolii

A. Gropiţă în bărbie: constituţie puternică şi senzuală
B. Linie verticală între sprâncene: ficat yang
C. Linii orizontale pe frunte: aport excesiv de lichide, intestin gros şi rinichi dilataţi
D. Linii frânte şi neregulate pe frunte: tulburări ale intestinului subţire, afecţiune yin
E. Obraji supţi: malnutriţie, malabsorbţie
F. Linie orizontală la rădăcina nasului: afecţiune yang a ficatului, alimente în exces de origine animală
G. Zonă umflată deasupra buzei superioare: afecţiune de mărire (yin) a pancreasului, glandelor sexuale, splinei şi stomacului
H. Despicătură pe vârful nasului: boală cardiacă şi circulatorie
I. Linie orizontală deasupra buzei superioare: slăbire la nivelul glandelor şi organelor sexuale feminine
J. Pungi sub ochi: rinichi dilataţi (yin)
K. Semicercuri umflate (pungi) la aproximativ 2 cm sub ochi: toxemie intestinală şi plămâni slabi
L. Zona splinei: stomac slab
M. Zona vezicii urinare: liniile indică vezică yin
N. Albastru închis sub ochi: tulburări renale, cistopatii şi tulburări sexuale
O. Buză inferioară umflată/proeminentă: toxemie intestinală/constipaţie
P. Zona stomacului: umflată, ridată sau inflamată (roşeaţă) indică tulburări ale stomacului şi afecţiuni cauzate de mărirea acestuia (yin)
Q. Masivitate: o bărbie puternică, proeminentă denotă persistenţă şi determinare, natură senzuală
R. Alb sub iris: *sanpaku* („trei alburi") indică o afecţiune yin extrem de gravă în corp
S. Zona rinichilor: urechile roşii sau umflate indică tulburări renale
T. Nări largi: plămâni puternici, vitalitate/Nări înguste: plămâni slabi
U. Zona duodenului: colţuri crăpate sau umflate indică un duoden îmbolnăvit
V. Zona pancreasului: roşie, umflată sau venoasă denotă o boală pancreatică
W. Bărbie dublă: colesterol excesiv şi afecţiune yin
X. Urechi ascuţite: aport excesiv de carne (yang) şi alimentaţie dezordonată
Y. Sprâncene rare: boală degenerativă şi vitalitate slabă
Z. Adâncitură în faţa urechii: asimilare şi digestie slabe

Negii, aluniţele şi semnele din naştere indică un aport excesiv de proteine animale, grăsimi şi zaharuri. Semnalează tulburări hepatice şi renale.

Bărbia dublă e un semn de colesterol în exces şi depozite de grăsime în tot corpul, cauzate de grăsimi, alimente de origine animală, sare şi zaharuri, însoţite de o lipsă de exerciţii fizice şi alimente naturale.

Figura 3.2. *Faţa : frunte bombată*

Bărbia bine dezvoltată arată o inimă puternică moştenită genetic, forţă fizică şi hotărârea de a reuşi.

Bărbia mică, îngustă şi retrasă denotă mai puţină rezistenţă fizică/hotărâre ; funcţionarea inimii nu e la fel de bună ca în cazul bărbiei proeminente, din cauza alimentelor de calitate inferioară consumate în timpul sarcinii, în special de deficitul de calciu, care duce la o dezvoltare insuficientă a maxilarului.

## Simptome şi indicii la nivelul nasului

Următoarele semne indică afecţiuni specifice :

Nările alungite, subţiri indică o forţă a plămânilor şi anduranţă fizică reduse. Indică, de asemenea, un aport excesiv de zaharuri, grăsimi, produse lactate şi alimente de origine animală în primele luni de viaţă intrauterină. Persoana cu nări alungite, subţiri necesită mult exerciţiu fizic, respiraţie profundă şi aer proaspăt. Pentru a ajuta la lărgirea nărilor, trage-le depărtându-le spre exterior ; această mişcare va deschide canalele respiratorii, va ameliora problemele cu sinusurile şi va spori energia. Fă acest exerciţiu câte un minut în fiecare zi.

Nările largi indică o forţă deosebită a plămânilor, vitalitate fizică bună, putere şi încredere în sine. Persoanele cu nări largi sunt atleţi excelenţi şi buni oratori ; sunt independente şi au o cantitate nelimitată de energie şi succes. Acest lucru se datorează capacităţii pulmonare mai mari, inspirând cantităţi mari de oxigen, care hrăneşte şi ascute mintea, oferind multă energie.

Nasul cârn cu nări largi e un semn al unei constituţii yang puternice şi al agresivităţii fizice. Persoanele cu acest tip de nas au iniţiativă şi o atitudine optimistă, plină de speranţă. Sunt binedispuse şi prietenoase, însufleţite de dorinţa de a-i ajuta pe alţii. Sunt de asemenea iscoditoare, dar au nevoie de încurajare pentru a-şi duce munca la bun sfârşit.

Un nas lung, subţire şi osos indică yin şi persoane cu înclinaţii mai intelectuale şi maniere rafinate. În general vocea persoanelor cu nasul subţire e stridentă. Sunt iscoditoare şi curioase cu privire la viaţă, natură şi oameni. Agere şi observatori rapizi, le plac

Negii, aluniţele şi semnele din naştere indică un aport excesiv de proteine animale, grăsimi şi zaharuri. Semnalează tulburări hepatice şi renale.

Bărbia dublă e un semn de colesterol în exces şi depozite de grăsime în tot corpul, cauzate de grăsimi, alimente de origine animală, sare şi zaharuri, însoţite de o lipsă de exerciţii fizice şi alimente naturale.

Figura 3.2. *Faţa : frunte bombată*

Bărbia bine dezvoltată arată o inimă puternică moştenită genetic, forţă fizică şi hotărârea de a reuşi.

Bărbia mică, îngustă şi retrasă denotă mai puţină rezistenţă fizică/hotărâre ; funcţionarea inimii nu e la fel de bună ca în cazul bărbiei proeminente, din cauza alimentelor de calitate inferioară consumate în timpul sarcinii, în special de deficitul de calciu, care duce la o dezvoltare insuficientă a maxilarului.

## Simptome şi indicii la nivelul nasului

Următoarele semne indică afecţiuni specifice :

Nările alungite, subţiri indică o forţă a plămânilor şi anduranţă fizică reduse. Indică, de asemenea, un aport excesiv de zaharuri, grăsimi, produse lactate şi alimente de origine animală în primele luni de viaţă intrauterină. Persoana cu nări alungite, subţiri necesită mult exerciţiu fizic, respiraţie profundă şi aer proaspăt. Pentru a ajuta la lărgirea nărilor, trage-le depărtându-le spre exterior ; această mişcare va deschide canalele respiratorii, va ameliora problemele cu sinusurile şi va spori energia. Fă acest exerciţiu câte un minut în fiecare zi.

Nările largi indică o forţă deosebită a plămânilor, vitalitate fizică bună, putere şi încredere în sine. Persoanele cu nări largi sunt atleţi excelenţi şi buni oratori ; sunt independente şi au o cantitate nelimitată de energie şi succes. Acest lucru se datorează capacităţii pulmonare mai mari, inspirând cantităţi mari de oxigen, care hrăneşte şi ascute mintea, oferind multă energie.

Nasul cârn cu nări largi e un semn al unei constituţii yang puternice şi al agresivităţii fizice. Persoanele cu acest tip de nas au iniţiativă şi o atitudine optimistă, plină de speranţă. Sunt binedispuse şi prietenoase, însufleţite de dorinţa de a-i ajuta pe alţii. Sunt de asemenea iscoditoare, dar au nevoie de încurajare pentru a-şi duce munca la bun sfârşit.

Un nas lung, subţire şi osos indică yin şi persoane cu înclinaţii mai intelectuale şi maniere rafinate. În general vocea persoanelor cu nasul subţire e stridentă. Sunt iscoditoare şi curioase cu privire la viaţă, natură şi oameni. Agere şi observatori rapizi, le plac

detaliile, uneori fiind exagerat de analitice şi de critice. Pentru echilibrarea acestei personalităţi de tip yin sunt necesare mai multe cereale integrale şi legume gătite. Respiraţia profundă, aerul proaspăt de afară şi exerciţiile fizice energice vor întări acest tip de individ.

Nasul roşu, borcănat şi cu piele grasă (vene vizibile) indică tensiune arterială mare şi tulburări cardiace şi hepatice. Cauzele principale sunt alcoolul, zahărul, grăsimile şi carnea în exces. Un nas umflat indică o inimă mărită.

O despicătură pe vârful nasului indică tulburări cardiace sau circulatorii.

O durere surdă în nas indică stagnarea sângelui şi probleme cardiace cauzate de consumul de uleiuri râncede.

Un nas moale şi care curge constant arată un aport excesiv de alimente yin şi o inimă mărită.

Strănutul elimină din sistem excesul de yin provenit din zaharuri, lichide, medicamente şi aşa mai departe.

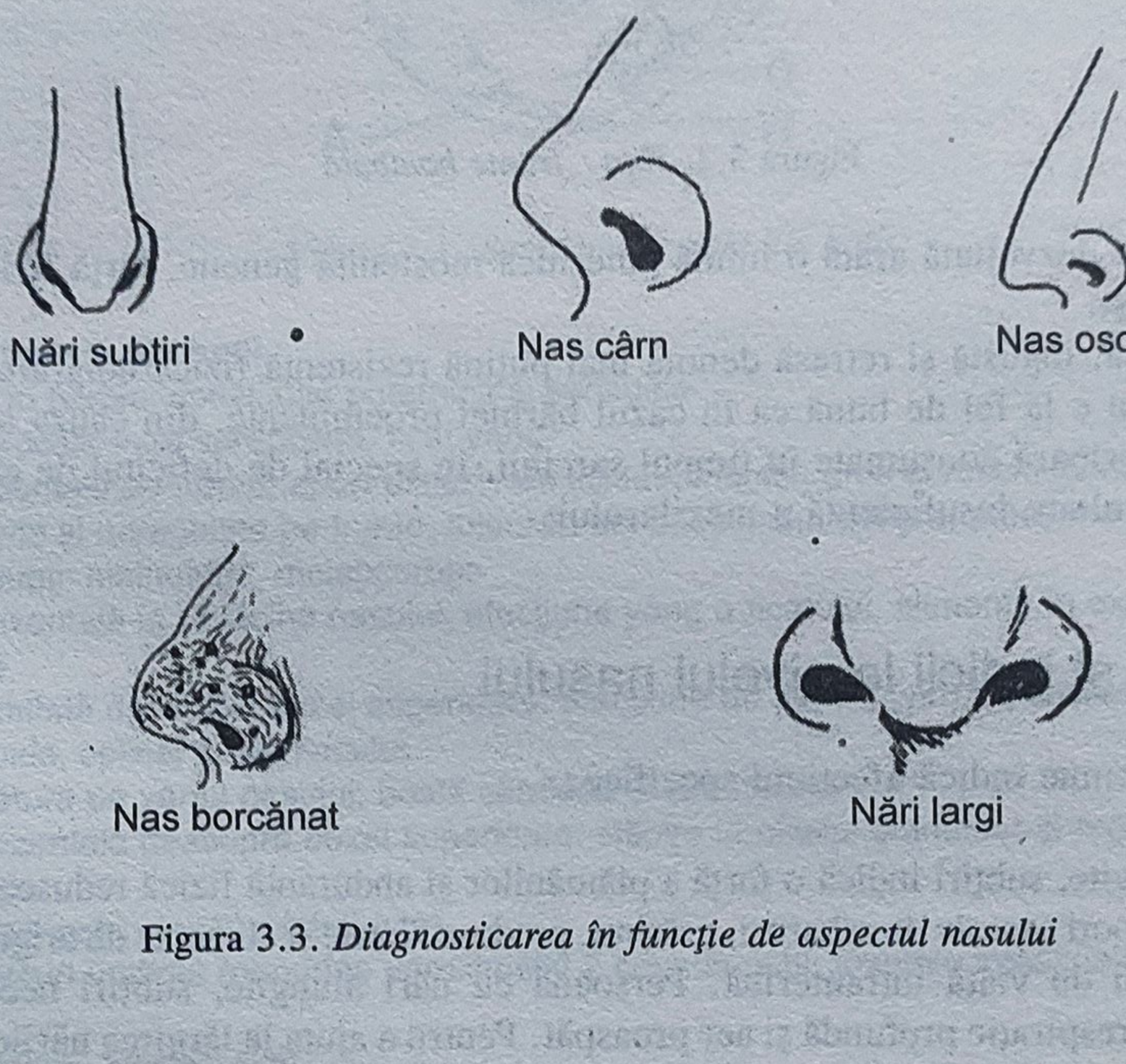



Figura 3.3. *Diagnosticarea în funcţie de aspectul nasului*

## Simptome şi indicii la nivelul gurii şi al buzelor

Gura şi buzele sunt partea cea mai de sus a sistemului digestiv, iar anusul, cel mai de jos. Starea gurii şi buzelor indică probleme interne mai profunde. Toate dezechilibrele din dietă cauzează dezechilibre ale trăsăturilor faciale, fie că se ivesc din propriile obiceiuri alimentare sau din cele ale mamei în timpul sarcinii. Alimentele extrem de yin sau de yang favorizează apariţia unor boli interne, iar simptomele acestora devin vizibile la nivelul gurii şi buzelor. Următoarele indicii semnalează afecţiuni :

Într-un raport nas/gură normal, liniile ce unesc colţul gurii şi marginea nării de pe fiecare parte a feţei sunt paralele. O gură bine proporţionată arată că mama a avut o dietă echilibrată în prima parte a sarcinii. Şanţul subnazal lung, bine definit, de la buza superioară la baza nasului, o zonă orizontală largă între baza nasului şi buza de sus şi buze egale, în formă de inimă indică glande şi hormoni sexuali sănătoşi şi puternici. Buzele

în formă de inimă indică şi un mental şi un fizic controlate. Persoanele având asemenea trăsături îşi dirijează viaţa cu disciplină şi principii. Obiceiurile lor alimentare şi de viaţă sunt mai echilibrate şi evită extremele (vezi figura 3.4a).

Gura alungită dincolo de extremităţile externe ale nărilor indică faptul că mama a consumat alimente extrem de yang şi de yin în timpul sarcinii, precum şi consumul lor de către copil în primii ani de viaţă. Acest lucru poate fi normalizat în decurs de câţiva ani prin echilibrarea dietei şi evitarea extremelor (vezi figura 3.4b).

Gura alungită pe orizontală şi pe verticală înseamnă organe interne mai slabe. În general, aceasta este o afecţiune yin sau de dilatare internă cauzată de consumul de alimente yin timp de generaţii, cum ar fi: fructele şi legumele exotice, grăsimile, zahărul, prăjelile, făina albă şi altele. Revenirea la alimentaţia corectă va contracta (va face yang) organele interne până la urmă şi va normaliza trăsăturile exterioare (vezi figura 3.4c).

Buzele mai late indică un sistem digestiv mai slab. Pe orizontală, buzele sunt yang, indicând că în timpul sarcinii mama a consumat alimente echilibrate, însă lăţimea acestora sugerează consum de alimente extrem de yin în copilărie, precum şi glande sexuale slabe, prin lipsa şanţului subnazal şi distanţa mică până la baza nasului (vezi figura 3.4d).

Buzele subţiri şi palide denotă glande, hormoni şi forţă sexuală slabe. O linie orizontală între buza superioară şi baza nasului indică glande sexuale disfuncţionale (vezi figura 3.4e).

Buzele palide sau roşii indică tulburări ale stomacului şi intestinelor, de exemplu, colon înfundat, constipaţie sau indigestie.

O gură şi buze mari, întredeschise indică stomac şi colon yin dilatate ca rezultat al alimentelor extrem de yin şi de yang consumate de-a lungul vieţii, precum şi o fire în general rebelă şi necontrolată în obiceiurile mentale şi fizice. Aceste afecţiuni pot fi corectate prin obiceiuri naturale în ceea ce priveşte alimentaţia şi stilul de viaţă.

Ridurile de deasupra buzelor indică disfuncţii sexuale şi hormonale, precum şi deshidratare extremă (yang) a corpului, generată de un aport excesiv de sare, condimente, proteine şi de insuficiente alimente crude şi lichide.

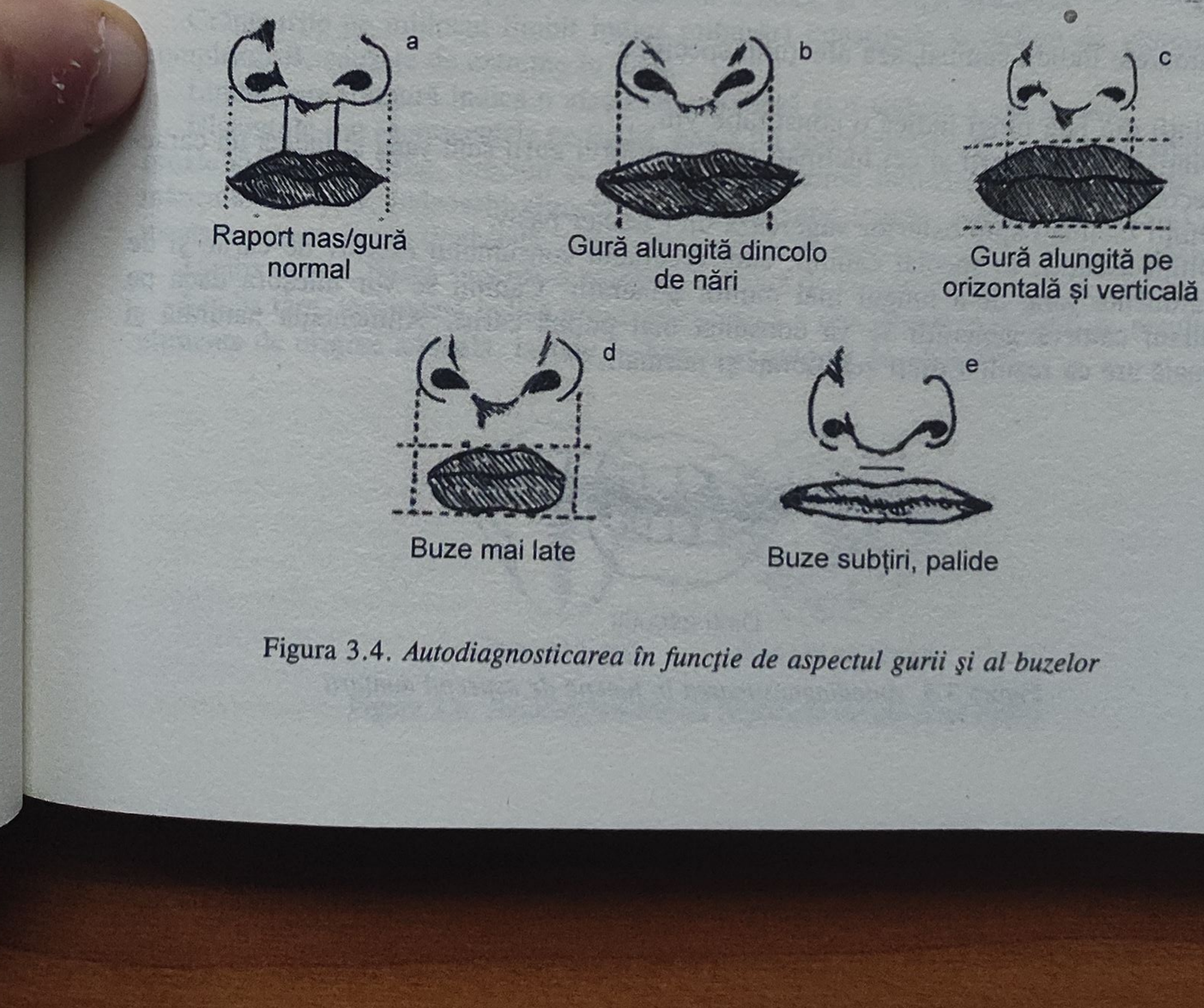



Figura 3.4. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul gurii şi al buzelor*

Crăpăturile la colţurile gurii indică deficit de vitamina $B_2$ şi tulburări digestive şi stomacale cauzate de alimente extrem de yin şi de yang, ca proteinele de origine animală, zahărul şi grăsimile.

Despicătura palatină indică exces de zaharuri (yin) în timpul sarcinii.

Inflamaţiile pe buze indică toxemie intestinală şi stomacală şi congestie somatică generală.

Buzele strânse indică contracţie a intestinelor şi a vaginului.

Gura mică indică un nivel mare de energie yang şi vitalitate fizică şi mentală. Acoperirea constantă a gurii indică consum excesiv de alimente.

Buza superioară umflată sugerează tulburări stomacale şi un aport excesiv de alimente yin.

Buza inferioară mărită, proeminentă indică intestine dilatate şi lăsate şi constipaţie; e o afecţiune yin cauzată de aportul excesiv de zahăr, grăsime şi lichide.

Aspectul subţire, palid, uscat şi cu depigmentări al buzei inferioare indică o afecţiune a glandelor salivare.

Aspectul subţire, palid şi uscat al buzei superioare indică slăbiciunea sistemului reproducător. Dacă buza superioară e extrem de scurtă, atunci coloana vertebrală e slabă.

Albeaţa în jurul gurii şi buzele palide indică anemie, circulaţie defectuoasă, stagnare a sângelui şi lipsă de expresie cauzate de consumul excesiv de brânzeturi, îngheţată, lapte (grăsimi), zahăr şi proteine animale.

Buzele rozalii (la rasa caucaziană) indică o nutriţie echilibrată, circulaţie bună şi sănătate.

Buzele închise la culoare (la rasa caucaziană) indică probleme cu ficatul, rinichii şi colecistul. Buzele de un roşu exagerat de intens indică hipertensiune arterială, boală acută sau infecţie, toxicitate în ficat şi hemoroizi.

Gingiile roz (la toate rasele) indică o sănătate bună; gingiile albe sunt un semn de sănătate şubredă şi de anemie.

Buzele mov indică stagnarea sângelui, inimă şi sistem circulator bolnave.

Colţurile buzelor lăsate sugerează stază intestinală şi tulburări ale stomacului cauzate de lactate, grăsimi şi alimente şi băuturi reci.

## Simptome şi indicii la nivelul danturii

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice:

Dinţii din faţă lungi indică o constituţie yin.

Dinţii din faţă scurţi şi cei înclinaţi spre interiorul gurii sunt yang şi indică un caracter necontrolat.

Dinţii înclinaţi spre exterior sugerează un caracter pasiv.

Dinţii ascuţiţi, în special caninii, sunt rezultatul consumului excesiv de carne şi de alte alimente yang de-a lungul mai multor generaţii. Caninii se vor micşora dacă pe parcursul câtorva generaţii se va consuma mai puţină carne. Alimentaţia naturală şi ordonată are ca rezultat dinţi echilibraţi şi normali.

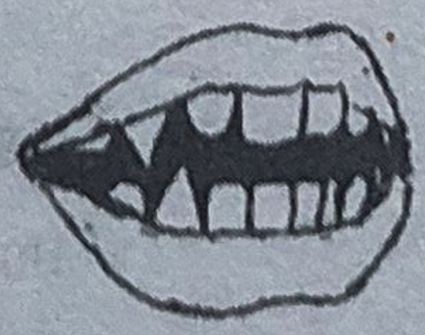



Figura 3.5. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul danturii*

Cariile dentare sunt cauzate de aportul excesiv de zaharuri, grăsimi, alimente de origine animală, proteine, lichide şi de insuficient calciu din alimente integrale naturale, ca cerealele, algele, leguminoasele, legumele, seminţele şi fructele. Proteinele animale şi zahărul reduc absorbţia de calciu din alte alimente ; cariile dentare duc în cele din urmă la deficit de calciu.

Dinţii încălecaţi şi dinţii în plus sunt rezultatul consumului de alimente extrem de yin şi de yang în timpul sarcinii.

## Simptome şi indicii la nivelul limbii

Limba vine în prelungirea tractului gastrointestinal, terminat cu canalul anal. Orice probleme sau semne de boală pe limbă indică tulburări ale stomacului, intestinelor şi colonului. Simptomele prezente pe suprafaţa de mijloc a limbii indică tulburări ale stomacului ; cele prezente pe zonele laterale indică tulburări hepatice ; cele de la rădăcina limbii indică tulburări renale ; cele pe vârful limbii indică tulburări cardiace.

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Limba de culoare albă/galbenă şi cu aspect uscat indică fermentaţie în stomac, toxemie intestinală, tulburări ale ficatului şi colecistului cauzate de aportul excesiv de lactate, grăsimi, alimente de origine animală, precum şi de consumul exagerat de mâncare. În cazul acestor afecţiuni e recomandat un scurt post cu apă.

Limba verzuie sugerează tulburări hepatice şi renale.

Limba albăstruie sugerează probleme cu rinichii şi vezica urinară, cauzate de mâncatul dezordonat. O dietă naturală echilibrată va recalibra organele.

Limba violetă indică boli de ficat şi de inimă cauzate de alcoolism.

Limba cenuşie sau neagră indică boli de rinichi şi de inimă ; negrul la baza limbii sugerează un posibil cancer.

Limba mov indică afecţiuni ale organelor sexuale şi vezicii urinare.

Crăpăturile pe mijlocul limbii indică tulburări intestinale şi deficit de vitamine din complexul B, cauzate de extreme în dietă.

Limba care tremură indică o afecţiune nervoasă şi o slăbire a creierului.

Ulceraţiile sau excrescenţele pe limbă indică un aport excesiv de proteine animale, boli renale şi o inimă yang, precum şi, în general, toxemie intestinală şi constipaţie. Evită mâncatul în exces, îndeosebi alimente extrem de yang (carne, ouă, peşte şi sare) şi alimentele extrem de yin (îngheţată, zahăr alb, produse de patiserie, alcool şi toate grăsimile).

Limba moale, flască sugerează balonare cauzată de consumul excesiv de alimente yin.

Limba tare, tensionată indică prezenţa excesivă a mucusului în organism, rezultat din alimente de origine animală, lactate, zaharuri şi mâncat dezordonat.

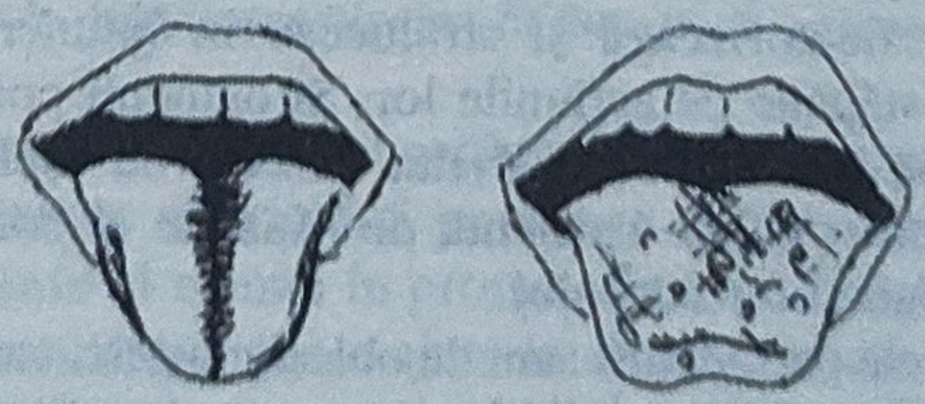



Figura 3.6. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul limbii*

## Simptome şi indicii la nivelul ochilor

Ochii spun adevărul când toate celelalte trăsături ne înşală. Când ochii spun ceva şi limba altceva, o persoană practică va ţine cont de ochi. Relaţia dintre iris şi albul ochiului e un indicator important al sănătăţii. *Sanpaku*, care înseamnă „trei alburi", se referă la un iris atât de mic, încât nu acoperă decât două treimi sau mai puţin din ochi. *Sanpaku inferior* înseamnă că albul e vizibil în laterale şi în partea de jos. *Sanpaku superior* înseamnă că albul e vizibil în laterale şi deasupra irisului. Revenirea la mâncăruri integrale, bazate pe cereale, legume, leguminoase, seminţe şi fructe de sezon, precum şi exerciţiul fizic adecvat, somnul suficient, munca fără stres, meditaţia şi un mediu armonios pot să corecteze şi să îmbunătăţească starea generală de sănătate şi să centreze irisul.

*Sanpaku* inferior, când irisul e în partea de sus a corneei, e semn de sănătate şubredă. Indică o afecţiune extrem de yin sau de extinsă a creierului, nervilor, organelor şi corpului. În general, persoanele cu această afecţiune sunt temătoare, suspicioase şi lipsite de rezistenţă fizică şi mentală. Cu cât irisul e mai sus, cu atât persoana se confruntă cu necazuri, accidente, probleme în relaţiile cu prietenii sau cu cei dragi etc., pe care şi le atrage singură. *Sanpaku* indică un tipar dezordonat în alimentaţie şi în stilul de viaţă. Cantităţi exagerate de fructe (exotice), sucuri, alcool, zaharuri, grăsimi, îngheţată, lactate şi grăsimi, pe lângă muncă istovitoare, prea mult exerciţiu fizic, malnutriţie, lipsă de somn şi condiţii de stres vor duce la *sanpaku* şi la consecinţele aferente. Multe manechine au *sanpaku* în grade variabile, din cauza pierderilor bruşte în greutate sau a dietelor prin înfometare menite să menţină aspectul suplu modern.

Adeseori este foarte dificil să relaţionezi cu o persoană care prezintă semne de *sanpaku*, aceasta fiind sceptică faţă de orice ajutor sau sfat. S-a arătat că şi minţile criminale au *sanpaku*. Persoane celebre care au avut *sanpaku* înainte de a muri violent sau tragic au fost: Gandhi, Iulius Cezar, fraţii Kennedy, Hitler, Martin Luther King, Elvis Presley şi Freddie Prinze (din *Chico and the Man*).

*Sanpaku* superior este o afecţiune yang, în special a ficatului, rinichilor şi organelor interne corelate. Irisul situat în partea de jos a ochiului, specific acestei afecţiuni, indică o fire certăreaţă, plină de cruzime, agresivitate fizică (yang) şi furie. De obicei cauza este un aport de alimente extrem de yang, ca proteinele animale. O persoană cu *sanpaku* superior se enervează sau se ceartă uşor, deci poartă-te frumos cu ea. Fiind răzbunători şi nemiloşi, nu rareori aceşti indivizi au parte de o moarte violentă. O persoană onestă cu *sanpaku* superior e mai probabil să cadă victimă violenţei decât să o săvârşească.

Pe lângă *sanpaku*, alte câteva semne ale ochilor indică afecţiuni specifice:

Clipitul excesiv este încercarea organismului de a elimina excesul de yin. Cu cât clipim mai puţin, cu atât mai bine; faptul că nu clipeşti mai mult de 2-4 ori pe minut indică o sănătate robustă şi că îţi controlezi mintea şi corpul. În regnul animal, pisicile clipesc rar; ochii lor reflectorizează şi strălucesc în întuneric; pisicile sunt foarte independente şi complet stăpâne pe acţiunile lor. Şi oamenii pot face asta, însă e nevoie de mulţi ani de disciplină în ce priveşte dieta, obiceiurile sănătoase, exerciţiul fizic şi meditaţia pentru a dobândi o stare excelentă de sănătate şi controlul asupra propriului sistem nervos şi asupra funcţiilor corpului.

Ochii cu alb pe toate cele patru laturi sunt de obicei congestionaţi şi se mişcă necontrolat. De regulă, persoana are o problemă psihologică sau un conflict, însoţite frecvent de un temperament violent, cruzime, hipersensibilitate şi agresivitate. Obiceiurile alimentare ale individului variază de la yin extrem la yang, de la diete prin înfometare la mâncat excesiv.

*Sanpaku* inferior (yin)

*Sanpaku* superior (yang)

Alb pe toate cele patru laturi

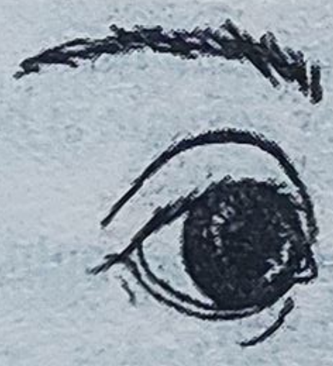
Irisuri orientate spre
colţul intern al ochiului (yang)

Irisuri orientate spre
colţul extern al ochiului (yin)

Ochi normali, sănătoși

Pleoapă superioară umflată

Cearcăne sub ochi



Ochi bulbucați

Ochi adânciți
în fundul capului

Ochi sticlos

Figura 3.7. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul ochilor*

Irisurile orientate spre colţul intern al ochiului, spre nas, semnalează o afecţiune yang sau contractată, hipertensiune arterială şi probleme cardiace rezultate dintr-un consum excesiv de carne, ouă şi sare al mamei în primul trimestru de sarcină sau al persoanei în copilăria mică. Echilibrarea dietei poate ajuta la eliminarea acestei afecţiuni.

Irisurile orientate spre colţul extern al ochiului indică o afecţiune yin sau dilatată a globului ocular, indicând că ficatul, stomacul şi rinichii sunt de asemenea yin. Această stare e cauzată de aportul excesiv de alimente yin, ca zaharurile, băuturile carbogazoase,

îngheţata, grăsimile, fructele exotice, medicamentele şi alcoolul. O persoană în această situaţie ajunsă la extrem poate fi predispusă la boli cronice. În timp, o dietă echilibrată yin şi yang poate ameliora această afecţiune.

Ochii normali, sănătoşi sunt centraţi, cu foarte puţin alb vizibil de o parte şi de alta a irisului. Pleoapele superioare şi inferioare ar trebui să atingă irisul. Pupilele ar trebui să funcţioneze corespunzător şi pe lumină, şi pe întuneric. Ochii sănătoşi nu au nevoie de ochelari sau lentile de contact; nici nu trebuie mijiţi, iar vederea este bună atât de aproape, cât şi de la distanţă; aceasta e ageră şi limpede tot timpul; ochii lucesc, iar albul lor e limpede.

Pungile întunecate de sub ochi indică diferite afecţiuni, în funcţie de culoare. Cearcănele maroniu închis indică organe genitale feminine slăbe şi constricţie renală (yang). Umflăturile, venele vizibile sau albastru închis sub ochi indică pietre la rinichi, calculi biliari, stagnare a sângelui şi anemie, cauzate de alimente extrem de yin şi de yang. Cearcănele vineţii indică epuizare suprarenală. Pungile fără o pigmentare anume, la 2,5-5 cm sub ochi indică tulburări pulmonare. Ele sunt cauzate de fumul de ţigară, zahăr, produse lactate cu conţinut ridicat de grăsimi (brânzeturi, lapte, unt) şi de diverse alte alimente de tip fast-food, extrem de yin şi de yang. În general, persoana cu aceste probleme suferă de boli ca tuberculoza, astmul, cancerul pulmonar şi alte tulburări respiratorii.

Pleoapa superioară umflată sugerează prezenţa calculilor biliari şi a unor disfuncţii cardiace şi sexuale. De obicei umflătura dispare treptat după ce calculii sunt eliminaţi. E cauzată de zahăr, grăsimi şi alimente de origine animală consumate în exces.

Ochii bulbucaţi indică o lipsă de iod în primii ani de viaţă ori în primele luni de viaţă intrauterină şi tulburări tiroidiene; de asemenea, o afecţiune yin/dilatată a organelor, cauzată de aportul excesiv de lichide şi de zahăr.

Ochii larg deschişi care privesc fix semnalează discernământ slab, credulitate sau – dacă expresia lor e anxioasă – frică şi nelinişte. Oratorii şi lingviştii au ochii proeminenţi, sugerând verbozitate.

Pungile de sub ochi indică o boală cauzată de disipare; nu sunt acelaşi lucru ca ochii proeminenţi.

Ochii adânciţi în orbite, întunecaţi indică emaciere extremă, carenţă în dezvoltarea musculară, epuizare nervoasă şi fizică. Sunt cauzaţi de extreme în ce priveşte dieta, înfometare sau malnutriţie.

Ochii cu albastru deschis indică paraziţi interni şi probleme cu rinichii.

Genele rare pe pleoapa inferioară indică probleme ale glandelor sexuale şi hormonilor.

Genele rare pe pleoapa superioară denotă deficienţă mentală (yang).

Mâncărimea la nivelul ochilor indică disfuncţie hepatică şi probleme pulmonare.

Punctele galbene dure pe albul ochilor indică viermi în organism.

Globul ocular uscat şi inflamat indică o tulburare hepatică cu yang extrem şi deficit de vitamina A.

Urciorul, excrescenţele pe pleoape sugerează un aport excesiv de proteine.

Pleoapele (superioare şi inferioare) palide, fără culoare, albe indică anemie; pleoapele sănătoase ar trebui să fie rozalii.

Corneea galbenă sau depozitele galbene indică colesterol excesiv şi blocaje ale ficatului şi colecistului cauzate de aportul excesiv de grăsimi, uleiuri, prăjeli, brânzeturi, îngheţată, lapte, zahăr şi proteine animale.

Întregul ochi îngălbenit indică icter. Cu timpul, o dietă echilibrată yin-yang poate corecta situaţia.

Ochii congestionaţi (în mod obişnuit) indică o inflamaţie a intestinelor şi a creierului, cauzată de consumul de brânzeturi, zaharuri, medicamente, grăsimi de toate felurile,

alcool, produse lactate, alimente de origine animală şi altele. Ficatul şi colecistul vor fi de asemenea afectate, fapt ce poate duce la boală cronică. Forţarea ochilor, iluminatul slab, expunerea îndelungată la lumina orbitoare a soarelui şi cititul noaptea târziu pot cauza, de asemenea, congestionarea ochilor.

Ochii sticloşi, apatici, terni indică faptul că sistemul nervos este încordat şi sub presiune. Carnea, grăsimile animale, produsele lactate, zaharurile, produsele de patiserie, uleiurile şi altele sunt cauze ale tulburărilor nervoase şi, în consecinţă, ale ochilor sticloşi, apatici. Aceştia indică circulaţie proastă, extreme în ce priveşte dieta, artere întărite şi ficat întărit. O persoană cu ochi sticloşi necesită o schimbare completă de regim alimentar şi a stilului de viaţă. Drogurile, alcoolul, ţigările, marijuana, munca necontenită, sexul în exces, stresul şi tensiunea trebuie stopate dacă se doreşte revenirea la o stare de sănătate bună.

Pupilele excesiv de dilatate la lumina zilei indică epuizare nervoasă şi extreme în dietă. E o stare yin, dilatată a rinichilor, stomacului, splinei, intestinelor şi vezicii urinare, indicând slăbirea suprarenalelor şi mărirea volumului cerebral. Această stare e cauzată de aportul excesiv de alimente crude (yin). Cu timpul, o dietă echilibrată pe bază de cereale, legume, seminţe şi leguminoase, inclusiv fructe de sezon, ar trebui să normalizeze pupila.

Irisul înconjurat de un cerc alb indică un aport excesiv de sare de masă, slăbire nervoasă, circulaţie proastă spre creier, anemie şi posibil senilitate. Viaţa şi alimentaţia dezordonate şi extremele în ce priveşte dieta sunt factori auxiliari.

### *Simptome şi indicii la nivelul sprâncenelor*

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Sprâncenele coborâte spre nas şi ridicate spre tâmple indică un caracter yang şi agresiv cauzat de consumul alimentelor de origine animală de-a lungul mai multor generaţii.

Sprâncenele lăsate şi al căror capăt dinspre tâmplă e orientat în jos sugerează o fire blândă şi miloasă, dată de dieta vegetariană.

Sprâncenele rare indică o stare de slăbiciune, lipsă a forţei vitale şi tendinţă spre boală cronică şi degenerare. Cauzele acestei stări sunt extremele alimentare, cum ar fi aportul excesiv de zaharuri, lichide, grăsimi, fructe exotice, sucuri şi alimente de origine animală.

Sprâncenele unite indică forţă viguroasă de viaţă, vitalitate şi înzestrare artistică. Arată, de asemenea, consumul de alimente grase de origine animală şi de lactate de-a lungul mai multor generaţii. Aceste alimente slăbesc splina, ficatul şi pancreasul.

Sprâncenele groase bine conturate indică o sănătate extraordinar de bună şi potenţial de viaţă lungă.

Sprâncenele arcuite, înalte indică o persoană creativă, cu înclinaţie spre artele scenice şi conducere, având un caracter şi o mentalitate întru câtva excentrice.

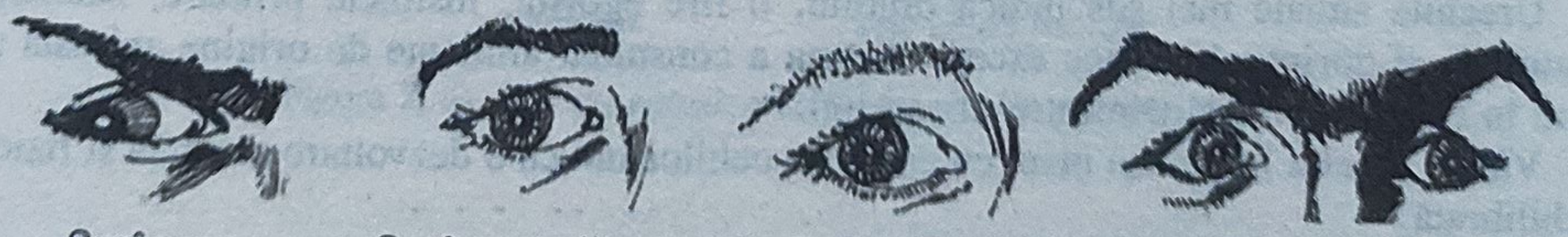



Figura 3.8. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul sprâncenelor*

## Simptome şi indicii la nivelul urechilor

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice:

Urechile şi lobii mari sunt semn de sănătate şi longevitate, indicând o constituţie ereditară viguroasă, în special rinichi şi glande suprarenale puternice. Se datorează consumului preponderent de mâncăruri vegetariene de-a lungul mai multor generaţii.

Volumul şi înălţimea mari în partea de sus a urechii externe indică circulaţie sanguină excelentă în tot corpul şi creativitate, ca şi capacitatea de a acumula şi a gestiona cu succes finanţe şi bunuri materiale.

Urechea internă mare şi bine dezvoltată indică capacităţi digestive şi de asimilare bune.

Un antehelix cărnos şi gros indică forţă nervoasă şi tărie interioară.

Pliurile de pe lobi indică tulburări cardiace sau diabet.

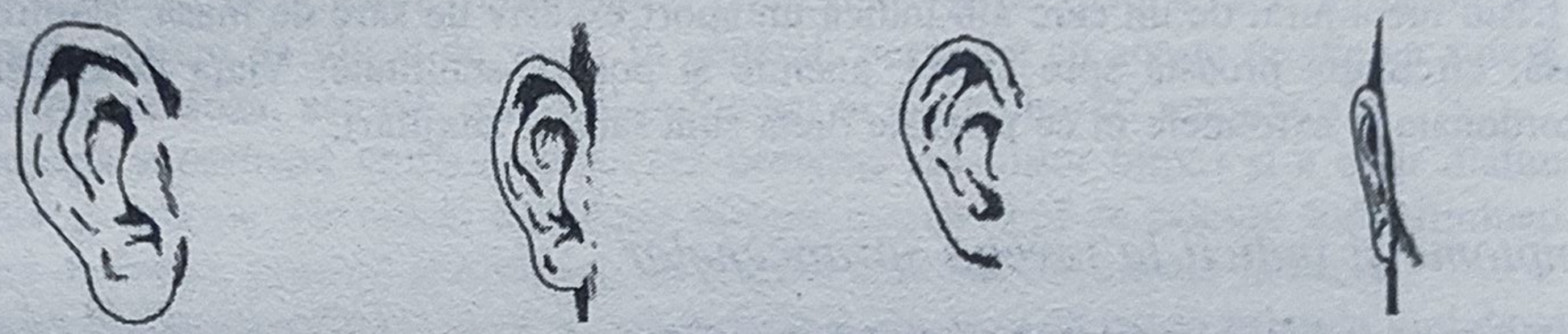



Figura 3.9. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul urechilor*

Urechile şi lobii mici indică o constituţie ereditară slabă, în special suprarenale slabe şi rinichi mici, în general energie scăzută şi puţin interes pentru îndeletniciri intelectuale, toate cauzate de consumul de carne de-a lungul multor generaţii. Oamenii cu urechi mici ar trebui să evite aportul excesiv de proteine animale, deoarece rinichii le sunt incapabili să-i facă faţă. Aceste persoane trebuie să consume cereale integrale, legume, seminţe şi nuci rehidratate, germeni, fructe de sezon şi să aibă un aport minim de alimente proteice. Leguminoasele gătite trebuie consumate cu moderaţie. Se recomandă suficientă odihnă, somn şi un mediu armonios, precum şi exerciţiu fizic moderat, niciodată până la epuizare.

Urechile proeminente indică o constituţie yin, ce duce la acţiuni impulsive şi emoţionale, din cauza cantităţii prea mari de alimente yin consumate de mamă în timpul sarcinii.

Urechile lipite de cap indică echilibru în minte şi mişcare. Mama a avut o dietă yin-yang mai echilibrată în timpul sarcinii.

Urechile situate mai sus indică orgoliu, o fire egoistă, instincte primare, năzuinţe materiale şi dorinţa de a face excese. Mama a consumat alimente de origine animală şi sare în exces în primul trimestru al sarcinii.

Vârful urechii la acelaşi nivel cu colţurile ochilor indică o dezvoltare mentală şi fizică echilibrată.

Urechile roşii indică rinichi toxici, suprasolicitaţi (yang), din cauza excesului de sare şi proteine. Există o afecţiune a splinei dacă urechea e roşie la exterior. Trebuie evitate alimentele extrem de yang.

Cerumenul e semnul aportului excesiv de grăsimi, uleiuri, alimente de origine animală şi prăjeli. Nu va apărea dacă nu consumi aceste alimente.

## Simptome şi indicii la nivelul părului

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Părul încărunţit sau albit prematur e un semn al aportului excesiv de proteine animale yang şi de alimente dulci yin. Indică disfuncţia ficatului, colecistului şi rinichilor. În general, persoanele cu părul alb au mai multe tabieturi şi le vine greu să se schimbe şi să fie mai flexibile.

Pilozitatea mare pe corp indică o constituţie ereditară yang şi consum excesiv de proteine de origine animală de-a lungul multor generaţii.

Firele cu vârfuri despicate indică o disfuncţie a glandelor şi hormonilor sexuali atât la femei, cât şi la bărbaţi. Zaharurile, grăsimile şi proteinele animale în exces constituie principala cauză a vârfurilor despicate. Circulaţia proastă, mâncatul excesiv şi lipsa de exerciţiu fizic sunt alţi factori auxiliari.

Părul uscat indică tulburări ale ficatului, colecistului, splinei şi pancreasului cauzate de grăsimi, zaharuri şi proteine animale.

Părul gras e cauzat de prezenţa excesivă a grăsimilor şi uleiurilor în dietă.

Mătreaţa e cauzată de excesul de proteine animale, grăsimi, uleiuri şi zaharuri, indicând disfuncţie renală.

Căderea părului indică tulburări organice, în special din cauza proteinelor animale, grăsimilor şi zaharurilor în exces.

Calviţia frontală e cauzată de lichide yin, zaharuri, fructe şi alcool în exces, care reduc activitatea renală şi a vezicii urinare.

Calviţia în creştet indică afectarea gravă a plămânilor şi a intestinului gros ; e cauzată de proteinele animale în exces.

Calviţia în partea posterioară a scalpului indică un consum excesiv de substanţe chimice, droguri, cum ar fi marijuana şi medicamentele, care afectează ficatul şi colecistul.

Calviţia în părţile laterale indică aportul excesiv de droguri şi alimente dulci. Plămânii şi intestinul gros sunt afectate.

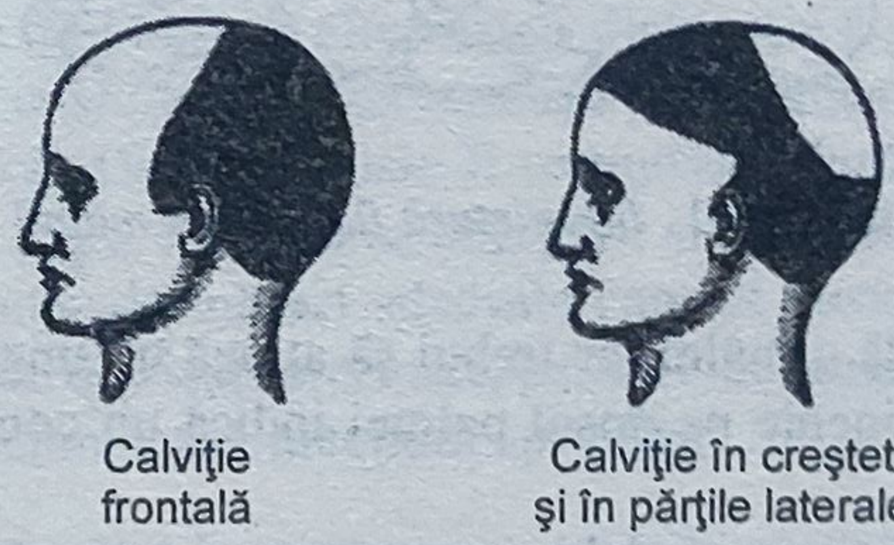



Figura 3.10. *Autodiagnosticarea în funcţie de aspectul părului*

## Diagnosticarea în funcţie de aspectul mâinilor

Aspectul întregii mâini poate să semnaleze afecţiuni trecute şi mai recente ale individului, precum şi evoluţii spre însănătoşire sau spre îmbolnăvire în viitor. Când starea de

sănătate e bună, mâinile trebuie să fie calde, cu o tentă rozalie, uscate şi ferme, dar nu rigide. Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Monturile şi degetele umflate indică rinichi dilataţi (yin), ateroscleroză şi hipertensiune arterială.

Încheietura mâinii albăstruie indică slăbiciune a glandelor sexuale.

Palmele roşietice cu puncte albe indică alimentaţie dezordonată, circulaţie sanguină defectuoasă şi un aport excesiv de proteine animale şi grăsimi.

Palmele albăstrui indică probleme circulatorii sau cardiace.

Baza palmelelor de un roşu închis indică tulburări sexuale şi ale vezicii urinare.

Palmele galbene sau portocalii indică tulburări ale pancreasului, splinei şi ficatului. Aportul excesiv de grăsimi, verdeţuri crude sau suc de morcovi sunt factori de luat în considerare ca posibile cauze ale acestei probleme.

Mâinile fierbinţi, umede şi roşii indică o congestie yang la nivelul ficatului şi rinichilor. Înroşirea mâinilor e cauzată de alimente yang consumate în exces.

Mâinile reci, lipicioase şi palide indică rinichi, vezică urinară, stomac şi intestine yin, dilatate, nervi slabi şi anemie. Mâinile palide, reci sunt cauzate de excesul de alimente yin.

Degetele flexibile, capacitatea de flexiune a mâinii la 90 de grade indică sănătate bună, organe sănătoase, circulaţie sanguină şi periferică normale. Indică un caracter mental şi fizic capabile să se adapteze condiţiilor exterioare fluctuante.

O flexiune mai mică de 90 de grade arată calcifierea sau îngroşarea oaselor, nervilor, muşchilor, organelor şi sistemului reproducător. Cu cât unghiul este mai mic, cu atât mai mare induraţia. Articulaţiile artritice şi dureroase indică rinichi bolnavi. De obicei rigiditatea şi întărirea articulaţiilor şi muşchilor sunt însoţite de un caracter încăpăţânat şi neschimbător, din cauza unui aport excesiv de zaharuri, sare, grăsimi, uleiuri, brânzeturi şi proteine animale. O dietă echilibrată poate elimina această afecţiune înainte de instalarea degenerării terminale.

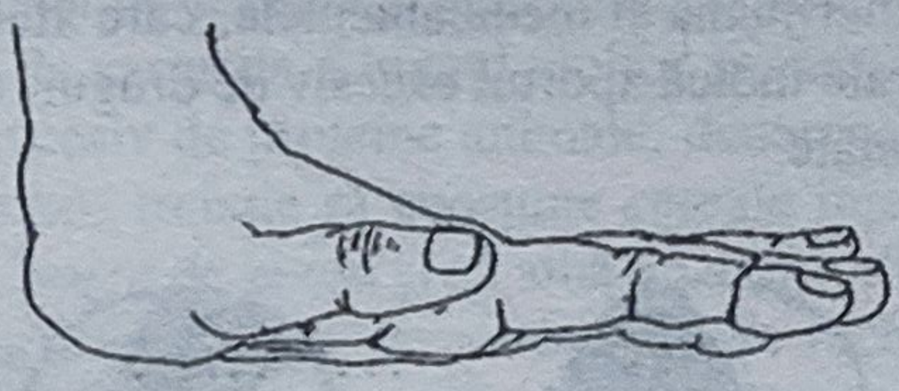


Figura 3.11. *Încheietură flexibilă a mâinii*

Şi o încheietură flexibilă a mâinii ar trebui să atingă un unghi de 90 de grade.

Vasele de sânge proeminente pe dosul palmei indică un consum excesiv de alimente yin, precum şi rinichi yin.

Tremurul degetelor indică nervi slabi, nervozitate şi tulburări cardiace.

Petele maronii pe dosul palmei, braţe sau corp semnalează congestia ficatului şi colecistului, cauzată de consumul excesiv de alimente de origine animală, lactate, grăsimi şi zaharuri.

Degetele unite indică un consum exagerat de alimente şi lichide yin în primele luni de viaţă intrauterină.

Palma lată, cu o carne fermă indică o constituţie ereditară puternică, o fire activă, agresivă şi sănătate robustă (yang).

Mâna îngustă cu degete lungi şi subţiri indică sensibilitate, personalitate intelectuală şi artistică, plus o sănătate fragilă (yin).

Dacă la apăsarea palmei deasupra încheieturii cu degetul mare de la mâna opusă apare o protuberanţă rotundă pe încheietură, ea indică faptul că organismul reţine un exces de lichide sau zahăr (afecţiune yin); mâinile sunt de obicei umede.

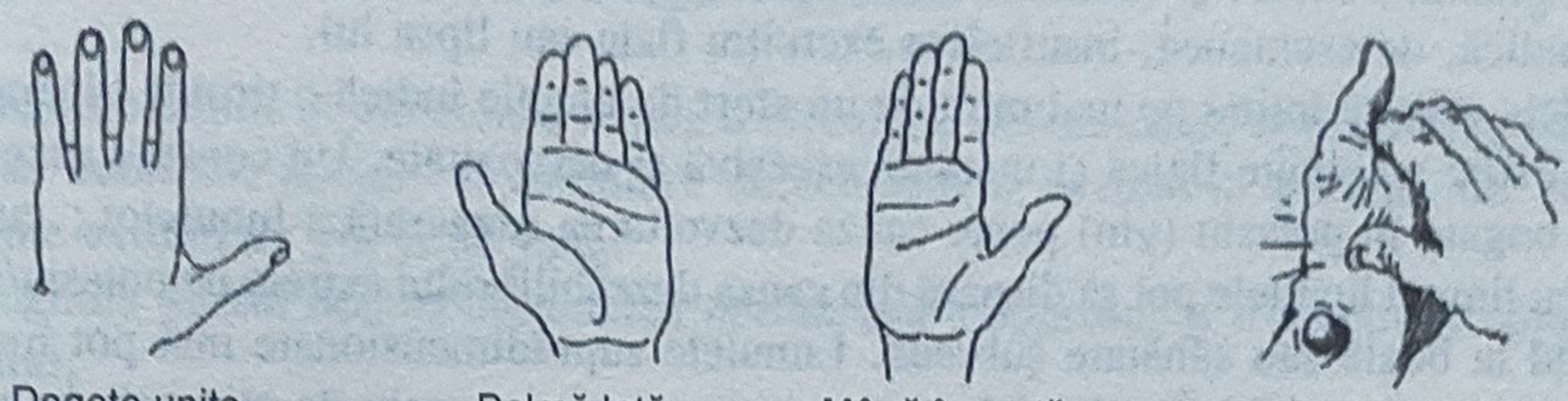



Figura 3.12. *Autodiagnosticare în funcţie de aspectul mâinilor*

## Degetele şi unghiile

Unghiile sunt prelungiri dure sau ca nişte gheare ale degetelor; la rândul lor, degetele sunt prelungiri ale întregului sistem nervos. Degetele sunt conectate la organe prin nervi şi traiectorii nervoase numite meridiane. Iată corespondenţa dintre degete şi organe pe zonele reflexogene: degetul mare, plămâni; prima falangă, ficat/intestin gros; a doua falangă, sistemul circulator (Guvernatorul inimii) şi glandele sexuale; a treia falangă, rinichii (Triplu Arzător); a patra falangă, inima şi intestinul subţire. Dacă există un blocaj circulator sau o stagnare a sângelui ori un exces de energie în orice zonă internă sau externă a corpului, respectivul deficit sau exces poate fi detectat şi diagnosticat cu uşurinţă la extremităţi (mâini, unghii, degete şi labele picioarelor).

O persoană calificată în diagnosticarea vizuală poate detecta simptomele înainte de apariţia lor. Una dintre metode este examinarea unghiilor de la degetele mâinilor, care funcţionează ca o oglindă, reflectând starea fiziologică internă. Unghiile rozalii indică o circulaţie sanguină bună către vârfurile degetelor. Lipsa fluxului de sânge spre vârfurile degetelor se manifestă prin unghii complet albe şi e diagnosticată ca anemie. Îngroşarea vizibilă a unghiei e semn de slăbire a circulaţiei, disfuncţie a ganglionilor limfatici ori al unor boli de sânge. Când unghiile prezintă tendinţa de îngălbenire, acesta poate fi un semn timpuriu de boală hepatică. Diabetul poate fi recunoscut după dispariţia treptată a coloritului rozaliu al unghiei. După examinarea degetelor şi unghiilor şi după diagnosticarea pe baza acesteia se pot recomanda măsuri adecvate care să favorizeze sănătatea, precum şi obiceiuri alimentare şi de stil de viaţă corectoare, pentru eliminarea simptomelor diagnosticate.

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice:

Degetele inflamate/roşietice indică o boală acută sau de scurtă durată.

Unghiile întărite, rigide şi de un alb ca creta indică boli grave şi cronice sau ale unor organe.

Degetele şi unghiile late şi scurte indică o constituţie yang puternică şi o persoană practică, tenace, activă fizic şi agresivă.

Degetele şi unghiile alungite şi înguste indică o constituţie yin şi o persoană artistică, sensibilă, imaginativă, delicată, cu o predispoziţie la tulburări bronhice.

Degetele şi unghiile extrem de înguste indică o constituţie ereditară delicată şi mai puţină energie fizică.

Absenţa lunulei indică un dezechilibru de sodiu/potasiu, o glandă tiroidă hipoactivă, forţă slabă de vindecare, circulaţie defectuoasă şi hipotensiune arterială. Poate indica şi o tulburare hepatică. De obicei, este o afecţiune yin cauzată de consumul excesiv de zaharuri, grăsimi, sucuri şi alimente crude. Mai poate fi cauzată şi de excesul de carne şi sare. Indică, de asemenea, insuficient exerciţiu fizic sau lipsa lui.

Lunulele care se întind pe mai mult de un sfert de unghie indică o tiroidă hiperactivă, o tendinţă spre activitate fizică şi mentală excesivă şi nervozitate. Un consum excesiv de alimente bogate în potasiu (yin) poate cauza dezvoltarea exagerată a lunulelor ; cu toate acestea, cu timpul lunulele pot să dispară din cauza dezechilibrului extrem de potasiu/sodiu, conducând la boală sau sănătate şubredă. Lunulele supradimensionate mai pot însemna şi hipertensiune arterială. Pe de altă parte, şi un consum excesiv de alimente bogate în sodiu (yang) poate cauza dispariţia lunulelor. În general, lipsa fructelor şi legumelor crude din dietă face ca organismul să fie yang. Lunulele trebuie să fie prezente, indiferent de vârstă ; altfel înseamnă că potasiul – important mineral curativ şi cosmetic – lipseşte, cauzând afecţiuni. Starea internă yin se schimbă în yang, iar cea yang se transformă în yin (procesul transmutării biologice), aceasta fiind ordinea naturală a Tao.

O lunulă sănătoasă nu trebuie să ocupe mai mult de un sfert de unghie, indicând echilibrul de potasiu/sodiu, prezenţa forţei vitale de vindecare în organism, energia fizică şi mentală şi echilibrul între activitate şi repaus. Taoiştii ne învaţă că lunulele de dimensiuni normale indică absenţa bolilor cronice şi o sănătate bună. Lunula ar trebui să fie prezentă pe toate unghiile.

Punctele albe pe unghiile degetelor de la mâini indică deficit de zinc, de acid pantotenic şi de calciu, malabsorbţie a proteinelor, tulburări pancreatice şi deficit de insulină, boli renale, secreţii gastrice insuficiente şi, eventual, viermi. Zaharurile şi alte alimente excesiv de yin (ca produsele lactate, mierea, fructele exotice, băuturile carbogazoase, prăjiturile şi bomboanele) şi diverse substanţe (ca drogurile, substanţele chimice, marijuana şi alcoolul) neutralizează acizii din stomac, cauzând deficit de calciu şi de minerale. Unghiile au nevoie de un interval de la şase la nouă luni ca să crească de la rădăcină până la vârf.

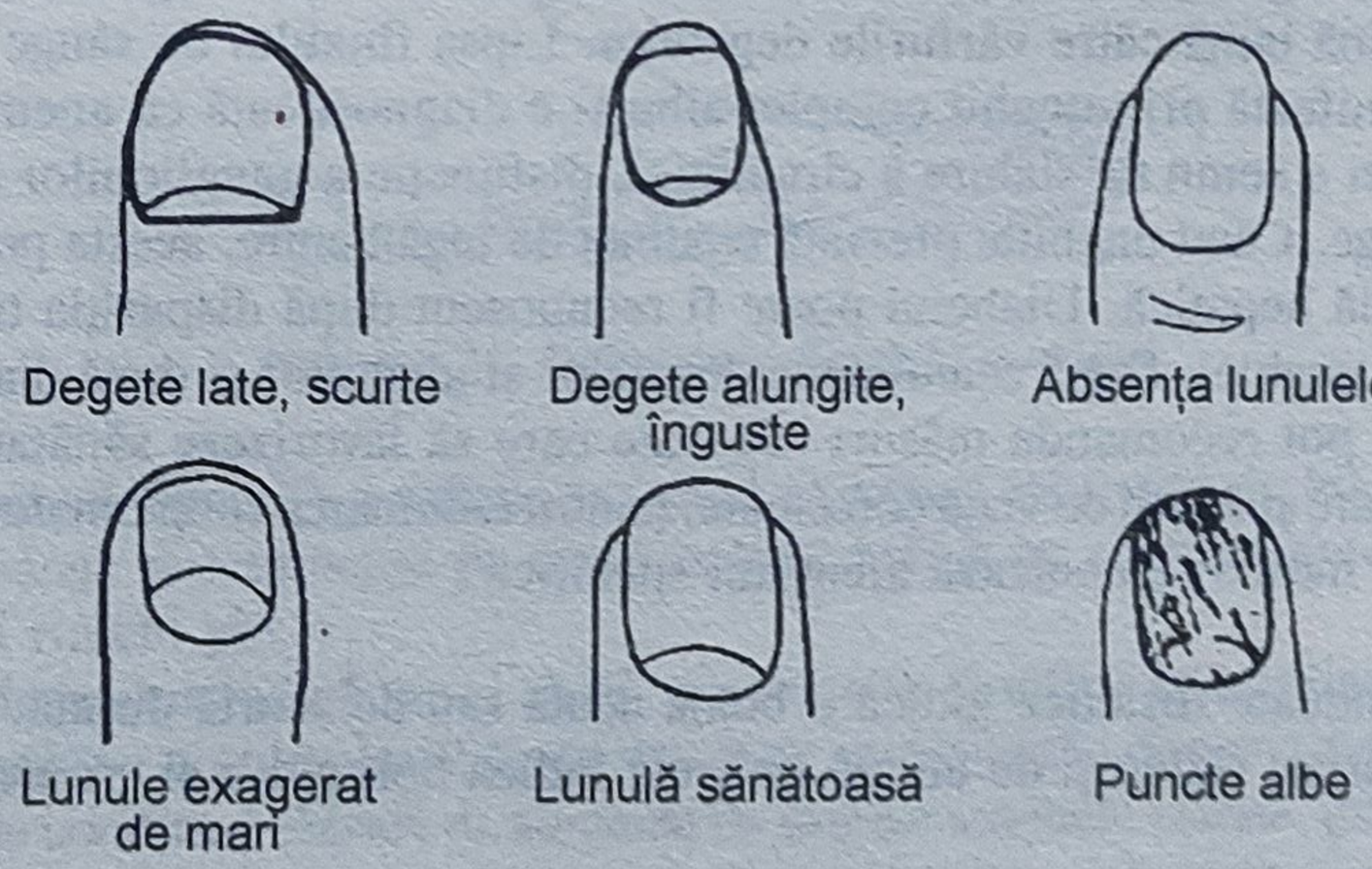



Figura 3.13. *Autodiagnosticare în funcţie de aspectul unghiilor*

În funcţie de amplasarea punctului alb se pot determina momentul aportului mare de alimente yin, boala organică şi zahărul din sânge.

## *Culoarea, forma şi textura unghiilor*

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Unghiile palide şi albicioase indică o circulaţie defectuoasă, epuizare nervoasă, posibil atac cerebral, anemie şi asimilare defectuoasă a fierului şi proteinelor, cauzate de alimente extrem de yin şi de yang.

Unghiile verzui denotă eliminarea neadecvată a cuprului şi o afecţiune congenitală a ficatului.

Unghiile albăstrui indică lipsă de oxigen, circulaţie defectuoasă spre inimă şi tulburări cardiace.

Punctele roşii sub unghii indică eventuala prezenţă a oxiurilor.

Liniile albe transversale pe unghii denotă febră, afecţiuni cardiace şi renale şi malnutriţie.

Unghiile muşcate denotă probleme intestinale şi cu stomacul şi eventuali paraziţi în organism.

Hemoragiile roşii sau mov sub unghii indică un pericard inflamat.

Unghiile exagerat de lucioase arată o glandă tiroidă hiperactivă.

Unghiile sau degetele excesiv de roşii, albastru-închis sau mov şi mâinile umflate arată probleme cardiace şi circulatorii.

Unghiile triunghiulare indică o constituţie ereditară slabă şi o predispoziţie spre afecţiuni ale nervilor, ca paralizia sau pareza. Individul cu unghii de această formă ar trebui să fie atent la propria sănătate, având grijă să consume alimente sănătoase şi să-şi asigure somnul şi activitatea fizică adecvate.

Unghiile scurte, atrofiate denotă un sistem nervos hipertensiv, tulburări cronice, un caracter critic şi cusurgiu şi malnutriţie sau malabsorbţie a alimentelor, generată de extreme în dietă în timpul vieţii intrauterine sau în primii ani după naştere.

Unghiile convexe sau bombate denotă afecţiuni pulmonare, scrofuloză, dispepsie şi un posibil ficat yang, mucus excesiv şi o posibilă predispoziţie la tuberculoză, apărută dintr-o stare yin a plămânilor cauzată de un aport excesiv de alimente yin.

Unghiile concave sau în formă de lingură arată o predispoziţie spre infecţii, anemie cronică, eventual anchilostomi, hipertiroidism şi malnutriţie, generate de extreme în dietă.

Striurile verticale denotă tulburări intestinale, hepatice şi renale, probleme circulatorii şi dermatologice, precum şi o absorbţie deficitară a proteinelor şi a calciului.

Striurile orizontale pronunţate indică o lipsă mare de calciu şi proteine, o afecţiune acută, epuizare nervoasă, anemie şi psoriazis cauzate de schimbări extreme în tiparele dietetice şi în mediu, cum ar fi mutările frecvente din nord în sud şi trecerea de la diete yang la diete yin ori de la consumul excesiv de alimente de tip fast-food la alimente yang, consumul exclusiv de fructe şi alimente crude sau postul, cu repetarea neîntreruptă a acestui ciclu.

Unghiile bombate, rotunjite denotă tulburări pulmonare, posibile probleme hepatice şi artere întărite ; e un semn yang.

Cuticulele groase şi mărite denotă un aport excesiv de proteine animale, schimbări extreme în dietă, tulburări renale şi hepatice.

Unghiile plate indică un sistem limfatic slab, predispoziţie la oreion, amigdalită, apendicită şi la alte tulburări acute ; este o stare yin.

Unghiile pătrate indică tulburări renale, aport excesiv de proteine animale sau malabsorbţie a alimentelor.

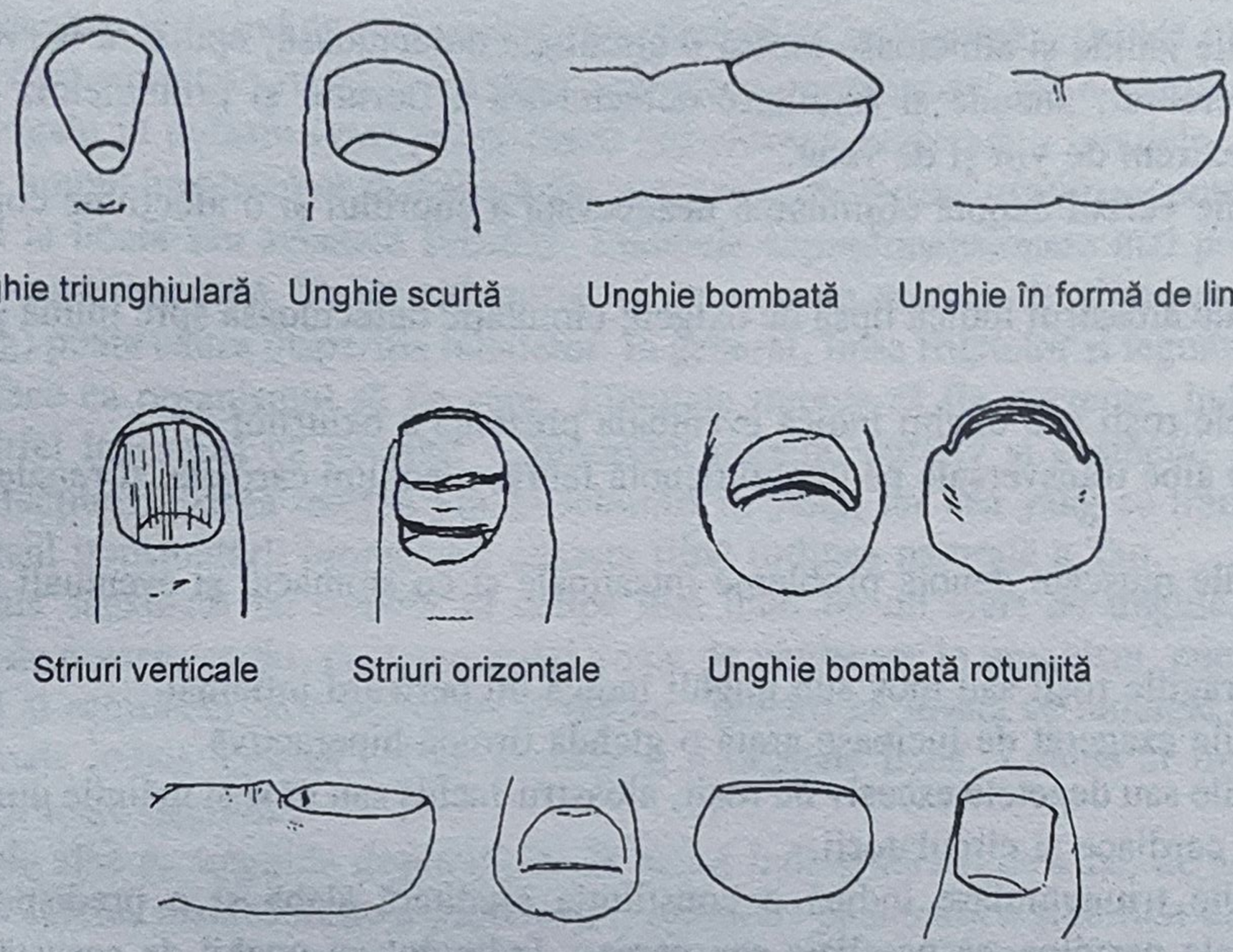



Figura 3.14. *Autodiagnosticare în funcţie de forma şi textura unghiilor*

Striurile pe unghii convexe şi de un alb lăptos denotă o boală cronică avansată, ca atacul cerebral, cancerul şi arterele întărite.

Unghiile crăpate şi exfoliate indică deficit de calciu şi glande sexuale slabe.

Cuticulele roşii sau care sângerează reprezintă o stare avansată a tulburărilor renale şi hepatice cauzate de aportul excesiv de alimente yin.

Unghiile moi denotă deficit de calciu, vitamine, minerale şi proteine provocat de un exces de zaharuri, lactate, grăsimi şi alimente de origine animală în dietă, precum şi o voinţă slabă şi surmenaj general.

Unghiile extrem de rigide şi casante denotă anemie şi dezechilibru hormonal.

---

Test de anemie

Un mod de depistare a anemiei este să apeşi cu policarul pe o unghie. Unghia se va albi din cauza presiunii exercitate de policar. Dacă albeaţa persistă mai mult de o secundă după îndepărtarea presiunii policarului, acest lucru indică anemie. Imediat după îndepărtarea presiunii ar trebui să apară o culoare rozalie, indicând o circulaţie sanguină bună şi absenţa anemiei.

---

# Diagnosticarea în funcţie de aspectul labei piciorului

Laba piciorului este un indicator bun al sănătăţii în tot corpul. Anumite semne ale labei piciorului indică probleme la nivelul organelor corespondente. Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Micoza e un semn al problemelor renale cauzate de aportul excesiv de proteine animale.

Platfusul (stare yin) indică nervi slabi.

Picioarele urât mirositoare sunt un semn al aportului excesiv de proteine animale, precum şi al bolilor de ficat şi de rinichi.

Bătăturile întărite pe picioare şi mâini denotă prezenţa excesivă a produselor lactate şi a proteinelor animale în dietă.

Unghiile crăpate arată boli de ficat, rinichi, splină şi pancreas, provocate de consumul de alimente extrem de yin şi de yang.

## Simptome şi indicii la nivelul degetelor de la picioare

Fiecare deget de la picioare e conectat prin traiectorii nervoase (meridiane) la un organ din corp după cum urmează : degetul mare, ficat ; al doilea deget, stomac ; al treilea deget, vezică urinară ; al patrulea deget, colecist ; degetul mic, rinichi. Fiecare deget poate fi masat sau presat timp de un minut sau două pentru a ajuta ameliorarea organului corespondent.

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice :

Degetele/unghiile de la picioare tari, atrofiate şi inflexibile denotă tulburări organice.

Durerea sau umflarea unui deget sau a labei piciorului indică o tulburare la nivelul organului corespondent.

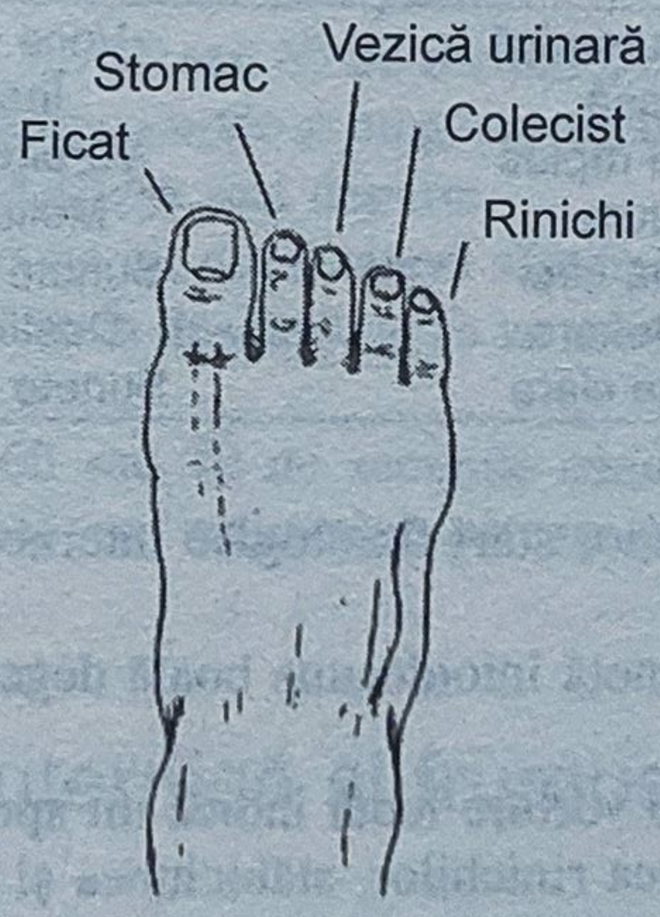



Figura 3.15. *Autodiagnosticarea a cinci organe vitale în funcţie de laba piciorului*

## Diagnosticarea în funcţie de urină

Următoarele indicii semnalează afecţiuni specifice:

O urină sănătoasă ar trebui să aibă culoarea paiului sau a berii blonde şi să aibă un pH de 7,0. Acest lucru denotă un echilibru yin-yang şi în dieta acidă-alcalină.

Urina galben-închis sau maronie, cu un pH sub 6,5 denotă contractare renală (yang), un ficat leneş şi bilă acumulată în sânge cauzate de aportul excesiv de proteine animale, grăsimi, chimicale şi zahăr.

Urina deschisă la culoare sau transparentă, cu un pH peste 7,5 denotă rinichi şi ficat măriţi (yin) din cauza aportului excesiv de alimente yin, ca zaharurile, sucurile, alcoolul, fructele exotice, lichidele şi alimentele crude.

Urinatul excesiv denotă rinichi dilataţi (yin) din cauza aportului excesiv de alimente yin. Urinatul excesiv însoţit de un apetit exagerat, o limbă lucioasă şi fisurată, diaree şi pierderea forţelor sexuale şi mentale indică o stare de diabet generată de o dietă cu un conţinut prea ridicat de grăsimi, zaharuri, proteine animale şi calorii goale, precum şi de un aport excesiv de alimente extrem de yin şi de yang.

## Diagnosticarea în funcţie de voce

O voce sănătoasă e plăcută la auz. Nu e nici prea piţigăiată, nici prea joasă, ci rezonează şi vibrează pe un ton muzical limpede. Este o voce magnetică; îi linişteşte şi îi vindecă pe cei care o aud. Consumul de alimente echilibrate yin şi yang şi corectarea obiceiurilor de viaţă vor îmbunătăţi în cele din urmă vocea.

Multe boli pot fi diagnosticate în funcţie de sunetele şi textura vocii. Sunetele vocii pot fi clasificate în yin şi yang după cum urmează:

| YANG | YIN |
|---|---|
| Voce puternică | Voce slabă |
| Joasă | Înaltă |
| Vorbire rapidă | Vorbire lentă |
| Volum | Moliciune |
| Sunete seci | Sunete umede |
| Tensionare | Destindere |
| Sunete clare | Sunete neclare |

Sunetele vocii corespund unor stări fiziologice interne:

O voce spartă, răguşită denotă întotdeauna boală degenerativă a glandelor sexuale şi a hormonilor.

O voce apoasă, destinsă, o vorbire lentă indică un aport excesiv de lichide, fructe şi zaharuri (yin). Rezultă dilatarea rinichilor, slăbiciunea şi mucusul.

O voce neclară şi slabă, tremurătoare (yin) denotă lipsă de energie interioară, sănătate şubredă şi tulburări renale şi ale glandelor sexuale. Când sănătatea unei persoane e şubredă, cu un nivel de energie scăzut, corpul nu are forţa sau vitalitatea de a se exprima

pe un ton clar şi hotărât. Persoanele foarte bolnave vorbesc întotdeauna încetişor, pe un ton tremurător.

O voce tensionată, uscată, cu ritm rapid sau ascuţită arată congestie intestinală, degenerare sexuală, constipaţie, hipertensiune arterială şi probleme circulatorii sau cu vezica urinară, apărute din aportul excesiv de alimente yang, cum ar fi carnea, ouăle şi sarea, care contractă glandele sexuale, rinichii şi ficatul, făcând persoana să ţipe ori să vorbească tare.

Vorbitul repede denotă o inimă hiperactivă ; o stare yang.

Bâlbâitul arată afecţiuni cardiace şi nervoase generate de extremele în dietă.

Vorbitul excesiv şi confuz ori vorbitul lent indică extreme în dietă şi mâncat excesiv sau dezordonat. Dacă ceilalţi nu te înţeleg este pentru că nu te înţelegi pe tine însuţi din cauza confuziei fiziologice şi psihice interioare şi a dezechilibrelor în dietă. O persoană sănătoasă vorbeşte puţin, dar spune multe.

O voce care rezonează din diverse părţi ale corpului semnalează congestie şi mucus în locurile respective. Vindecarea unei părţi congestionate poate fi facilitată de pronunţarea sunetului asociat timp de 1-2 minute, concentrându-ne atenţia asupra zonei care trebuie vindecată. De exemplu, pentru decongestionarea sinusurilor, limba trebuie să atingă cerul-gurii în timp ce rosteşti sunetul „n” câteva minute pe zi.

O voce clară, puternică indică rinichi, ficat, stomac, plămâni sănătoşi şi multă forţă sexuală.

### Exerciţiu pentru voce

Pentru a avea o voce vibrantă, plăcută, trebuie să vorbeşti cu gâtlejul deschis şi de undeva de jos, din regiunea abdominală diafragmatică inferioară. Următorul exerciţiu te va ajuta.

1. Inspiră adânc ; deschide larg gura şi rosteşte „ah” din abdomenul inferior timp de 5 secunde, apoi opreşte-te. (Poţi să exersezi şi fredonând celelalte sunete ale corpului : m, n, e, o, u.)
2. Inspiră iar şi repetă 10 secunde, apoi opreşte-te.
3. Continuă astfel până la 20, 30, 40 sau 50 de secunde, cât de mult te simţi confortabil. Porneşte întotdeauna de la zero secunde şi lungeşte durata cu intervale a câte 5 secunde, adică 0-5, 0-5-10, 0-5-10-15 şi aşa mai departe.
4. Exersând un minut sau două pe zi, după câteva săptămâni poţi ajunge la 30 sau 40 de secunde neîntrerupte. Gâtul se va deschide şi se va relaxa, iar vocea va fi mai vibrantă şi mai plăcută.
5. Dacă ajungi la pragul de 60 sau 70 de secunde când rosteşti „ah” neîntrerupt, te îndrepţi spre dezvoltarea unei voci magnetice, pe care ceilalţi o vor asculta cu plăcere.

## Sănătatea puternică şi frumuseţea omului

Ideea de frumuseţe a unei persoane e sinonimă cu cea de sănătate şi organizare desăvârşită. Ce inspiraţie e să vezi un bărbat sau o femeie cu adevărat robustă şi sănătoasă ! Un bărbat radiind de sănătate e întotdeauna chipeş ; o femeie sănătoasă şi energică e

întotdeauna frumoasă. Asemenea persoane posedă un farmec magnetic ce atrage atenţia şi stârneşte admiraţia oriunde s-ar afla.

Frumuseţea nu e decât reflexia integrităţii, a sănătăţii. Frumuseţea parţială, frumuseţea care se ofileşte şi frumuseţea care se stinge nu sunt decât expresiile sănătăţii parţiale, care se ofileşte sau se stinge. Corpul unui individ sănătos tun e perfect simetric şi proporţionat. Tenul străluceşte, nu are imperfecţiuni, pielea radiază de sănătate. Părul luceşte, e puternic şi plin de viaţă. Ochii sunt limpezi şi scânteietori, buzele trandafirii, dinţii albi ca nişte perle, puternici şi egali. Din înfăţişarea unei astfel de persoane radiază inconfundabil siguranţă de sine, curaj, vioiciune, iubire şi bucurie. Dacă iubeşti frumuseţea în trup, minte şi spirit şi o doreşti pentru tine şi pentru copiii tăi, nu există decât o cale de a o dobândi, şi anume să trăieşti în armonie cu legile vieţii.

Sănătatea perfectă este dreptul tău natural. Părul lucios, ochii strălucitori, pielea curată, creierul activ, nervii de oţel şi o dispoziţie fericită, împreună cu forţa, vigoarea şi energia nelimitată ale unui om cu adevărat sănătos sunt toate ale tale dacă le doreşti suficient de mult încât să plăteşti preţul. Însă aceste lucruri nu pot fi cumpărate cu bani. Nu sunt de vânzare în niciun magazin şi nu se găsesc în cutii sau în sticle. Pot fi menţinute sau recâştigate într-un singur fel – respectând în fiecare zi cu luare-aminte legile naturii.

Calităţile sănătăţii puternice :

1. Apetit sănătos, normal, pentru alimente sănătoase naturale.
2. Somn profund, netulburat şi chef de viaţă la trezirea dimineaţa, fără oboseală.
3. Calm, gândire limpede şi o privire fermă, magnetică.
4. Voce limpede, puternică şi muzicală.
5. Păr puternic, splendid, bogat şi lucios, fără mătreaţă sau uscăciune.
6. Ten curat, luminos şi strălucitor.
7. Strângere de mână fermă, puternică şi flexibilă.
8. Minte limpede, alertă, memorie bună, fără neatenţie şi uitare.
9. Gânduri constructive şi fericite despre sine şi alţii.
10. Atitudine încrezătoare, iubitoare, veselă şi pozitivă ; un realist.
11. Vedere perfectă fără ochelari ; ochi limpezi şi scânteietori ; auz perfect.
12. Limbă roz şi fără depozite ; respiraţia e dulce şi curată.
13. Fără cearcăne sau umflături sub ochi.
14. Simţ al umorului zdravăn despre sine şi alţii ; fire calmă, liniştită.
15. Postură şi ţinută verticală corecte, nici îndoite, nici inflexibile.
16. Greutate corporală proporţională cu înălţimea şi structura oaselor ; nici slab, nici gras, ci ferm.
17. Articulaţii flexibile, fără rigiditate şi depuneri de calciu.
18. Asumarea responsabilităţii depline pentru toate acţiunile şi circumstanţele proprii.
19. Dinţi drepţi şi de un alb strălucitor ; gingiile nu sângerează ; nu au carii şi muşcătura e puternică.
20. Muşchi fermi, puternici şi netezi ; un pas săltăreţ, energic ; abilităţi atletice.
21. Organele şi glandele interne la locul lor şi funcţionând în mod sănătos.
22. Fără senzaţii de durere, presiune, fără umflături, inflamaţie, oboseală, stres sau indigestie.
23. Fără mâini şi picioare reci ; temperatura corpului şi tensiunea arterială normale ; pulsul nu prea rapid şi nu prea mic, ci egal şi constant.
24. Sentiment de recunoştinţă pentru faptul de a fi în viaţă, apreciind lucrurile pe care le ai acum.

25. Eşti ordonat şi precis în gândire şi acţiune, nici pripit, nici greoi.
26. Gândeşti liber, fără dogme, prejudecăţi şi noţiuni false.
27. Nu urmezi necondiţionat organizaţii, grupuri, învăţători sau culte, fără să raţionezi şi să meditezi la adevărul vieţii cu inteligenţa şi creativitatea proprii.
28. Scopul tău în viaţă e să-i ajuţi pe alţi oameni ; nu eşti centrat pe tine însuţi.
29. Ai planuri şi scopuri în viaţă pe baza creativităţii şi individualităţii tale.
30. Ştii cine eşti, unde mergi şi care e ţelul vieţii tale.

Dacă posezi majoritatea acestor calităţi pozitive ale sănătăţii puternice, trăieşti potrivit cu legea naturii ; dacă nu, începe astăzi un program de refacere a sănătăţii.

4

# Putere nutriţională pentru o sănătate optimă

Alimentaţia este, categoric, cea mai importantă problemă a zilelor noastre şi, dacă e abordată cum se cuvine, duce cu siguranţă la dispariţia numărului mare de boli, suferinţe şi decese premature. Dr. Harvey W. Wiley, care a luptat pentru implementarea legilor noastre privind alimentele nemodificate, împărtăşeşte opinia lui Sir Arbuthnot Lane, chirurg şi educator în domeniul sănătăţii şi alimentaţiei, din Scoţia, când spune: „Cred că nu m-aş înşela prea mult dacă aş afirma că alimentaţia poate fi considerată un factor în orice boală moştenită de om".

Ştiinţele naturii ne învaţă că trebuie să mâncăm pentru a ne reface, să bem pentru a ne reface şi să respirăm pentru a ne reface. Refacerea nutriţională înseamnă că trebuie să reintroducem în corp şi în sânge ceea ce s-a consumat pentru menţinerea vieţii. Scopul ultim al circulaţiei sanguine e să hrănească celulele flămânde din corp; circulaţia sângelui roşu bogat se formează şi se vitalizează printr-o dietă echilibrată cu alimente naturale. Aceasta este marea lege a vieţii.

Din cauza alimentaţiei inadecvate şi incomplete, a asimilării defectuoase a substanţelor nutritive şi a lipsei de tonus intestinal şi muscular, mulţi indivizi au senzaţia acută de foame sau pofte aberante, care îi împing să consume constant fast-food. O nutriţie bine echilibrată şi un program antistres care include exerciţiu fizic şi fitness pot ajuta la atenuarea problemei într-un timp scurt. Alimentele naturale sănătoase furnizează într-o formă uşor accesibilă elementele valoroase care intră în componenţa corpului omenesc – vitamine, minerale, oligoelemente, enzime, proteine, carbohidraţi şi acizi graşi. Prezenţa acestor componente care susţin viaţa într-un echilibru corect ne determină starea de sănătate, vitalitatea şi durata vieţii. Când oricare dintre aceste elemente naturale se secătuieşte ori scade sub nivelul necesar organismului, sănătatea şi vitalitatea încep să se diminueze până ce apare boala. Dacă cerinţele corpului sunt îndeplinite corect în toate segmentele, rezultatul firesc va fi sănătatea.

Prin puterea alimentaţiei, mâncarea pe care o consumăm zilnic, devenim fizic şi mental ceea ce suntem acum şi ceea ce vom fi în viitor. Mâncarea ne poate transforma în dinamuri de sănătate, tărie şi putere sau în indivizi bolnavi, slabi şi neputincioşi. Calitatea, şi nu cantitatea alimentelor este factorul determinant pentru sănătatea şi buna-starea noastră de ansamblu.

Orice om ştie că o clădire nu poate fi mai bună decât materialele folosite la construirea ei. Alimentele, aşa cum ni le dă natura, sunt capabile să construiască organisme umane perfecte. Însă, când popoarele civilizate nu consumă alimente naturale, iar mâncarea

lor nu se mai găseşte în starea în care o furnizează natura, acest obicei tinde spre degenerarea trupului, suprasolicitarea organelor şi boală.

## Confuzie în ce priveşte alimentaţia şi sănătatea

Ce înseamnă o alimentaţie corectă pentru oameni? Există un singur regim alimentar care să fie bun pentru toată lumea, de oriunde, care să pună capăt discuţiilor despre ce trebuie să mâncăm? Un specialist spune că trebuie să mâncăm numai fructe, legume şi fructe cu coaja lemnoasă; un altul zice că trebuie să mâncăm numai orez, fără fructe. Iar un altul susţine să mâncăm numai fructe. Alt specialist recomandă un regim alimentar bogat în proteine şi cu un aport redus de grăsimi. Un grup spune că mierea, ceapa, usturoiul şi cerealele sunt interzise. Unii spun să mâncăm de toate, fiindcă oamenii sunt omnivori. Fiecare popor al lumii are diverse regimuri alimentare şi avem de unde alege. Un autor recomandă să nu mâncăm la micul dejun, un altul zice că trebuie să avem un mic dejun consistent. Unul spune să postim o zi pe săptămână, iar altul recomandă postul continuu timp de 40 de zile.

Iată mai multe regimuri alimentare bine-cunoscute recomandate de diverse autorităţi din Occident:

Dieta cu colesterol scăzut
Dieta poliţistului
Dieta Air Force
Dieta cu portocale
Dieta cu struguri
Dieta săracă în carbohidraţi
Dieta săracă în proteine
Dieta muncitorului
Dieta Rockefeller
Dieta „Mănâncă tot ce vrei”
Revoluţia dietei
Dieta cu lapte
Dieta cu fructe
Dieta cu orez
Dieta bogată în fibre
Dieta Weight Watcher
Dieta fără mucus
Dieta cu grepfrut
Dieta bogată în carbohidraţi
Dieta bogată în proteine
Dieta „Salvează-ţi viaţa”
Dieta consumatorului de alcool
Dieta Mayo
Dieta fără riscuri
Dieta „Scapă de nişte centimetri din talie”
Dieta cu tărâţe
Dieta cu aer

Oare răspunsul e dieta pe bază de carne? Dar dieta exclusiv cu fructe? Sau cea numai cu cereale? E evident că în domeniul sănătăţii şi nutriţiei domnesc confuzia şi contradicţia. Noi am experimentat personal multe dintre aceste diete, inclusiv cea cu orez, cea bogată în proteine, dieta cu fructe, dieta cu mâncăruri gătite, dieta cu alimente crude, dieta cu sucuri, dieta cu apă şi, da, inclusiv dieta numai cu aer. După cum vei vedea din paginile acestei cărţi, am descoperit că unele dintre dietele de mai sus pot fi urmate fără efecte dăunătoare pe perioade limitate şi în anumite condiţii, de pildă, pentru a pierde în greutate, a scădea nivelul colesterolului ori în scopul purificării. Totuşi, nu există avantaje în ceea ce priveşte sănătatea sau longevitatea dacă urmezi o anumită modă sau program alimentar exclusiv sau extrem, decât pe termen scurt – câteva zile, maximum câteva săptămâni. Sănătatea excelentă nu poate rezulta decât dintr-un program alimentar echilibrat şi obiceiuri de viaţă corecte.

Un lucru este sigur : rezultatele pozitive sub aspectul sănătăţii şi nutriţiei sunt de primă importanţă, şi nu teoriile sau speculaţiile care arată impresionant pe hârtie, dar de fapt nu creează indivizi sănătoşi. Ca să ajungem la o concluzie logică şi conformă cu realitatea, trebuie să căutăm toate informaţiile clinice şi empirice dovedite a fi corecte care duc la rezultate sănătoase reale la nivel fizic.

Nicio filosofie nu are toate răspunsurile, însă putem învăţa din toate. Trebuie să studiem cu mintea deschisă, investigând toate aspectele problemei înainte de a ajunge la răspunsuri sau concluzii. Mintea e asemenea unei paraşute : funcţionează doar când e deschisă. Din păcate, mult prea adesea îngăduim eului nostru subiectiv să se pună în calea proceselor noastre de gândire şi raţionament. Oamenii tind să se agaţe de teoriile şi opiniile lor preferate despre sănătate, dietă şi viaţă, fără să-şi deschidă mintea în faţa unui adevăr sau a unei metode superioare. Când conştiinţa individuală învaţă să curgă laolaltă cu conştiinţa universală sau legea naturală, putem identifica cu uşurinţă adevărata natură a sănătăţii şi a vieţii.

În tinereţe, înţeleptul antic Buddha a încercat să trăiască din aproape nimic, postind şi rugându-se în munţi. Într-o zi a atins iluminarea, a fugit din munţi şi a vestit lumii că fuga din societate şi privarea de mâncare şi alte necesităţi nu sunt soluţia pentru a ajunge la cer sau la Dumnezeu. El a revelat secretul sănătăţii, fericirii şi longevităţii folosind un singur cuvânt : moderaţie. Moderaţia în toate lucrurile benefice din viaţă, alimentaţie, exerciţiu fizic, muncă, joacă, somn şi aşa mai departe, este răspunsul pentru a avea o viaţă echilibrată şi sănătoasă. Nu pierde din vedere această idee importantă când studiezi sănătatea şi nutriţia şi încerci să ai o viaţă şi o alimentaţie sănătoase.

Nutriţia neadecvată sau unilaterală poate cauza tulburări metabolice şi chimice grave, a căror reglare poate dura mulţi ani. De exemplu, o dietă bazată pe carne şi proteine este cauza bolilor de rinichi (contractaţi), a artritei, a gutei, a îmbătrânirii premature şi a unor tumori canceroase. Proteinele din carne au un conţinut extrem de ridicat de fosfor, care poate cauza pierderi masive de calciu şi cancer osos ; cărnii îi lipsesc aproape toate vitaminele, mineralele, enzimele şi elementele bazice. Carnea poate da rezistenţă şi putere (yang) pentru scurtă vreme, însă nu e propice unei vieţi sănătoase îndelungate. Dietele bazate exclusiv pe carne sunt extrem de yang şi de acide şi duc la un caracter foarte agresiv, coleric, pronunţat sexual şi dictatorial. Cerealele, leguminoasele, legumele, seminţele şi fructele sunt superioare proteinelor din carne din punct de vedere biologic şi al sănătăţii.

Unei diete bazate exclusiv pe cereale gătite, leguminoase şi legume îi lipsesc elementele aduse de o cantitate suficientă de fructe şi legume crude şi de potasiu, mineralul frumuseţii. De obicei, această dietă duce la condiţii severe de greutate sub cea normală sau la emaciere. Pe plan mental, această dietă creează temperamente yang, uneori intransigente şi arogante, şi contracţie a organelor, care cauzează febră.

Dieta cu fructe (apoase) înseamnă extremism pe latura alcalină (yin) şi duce la hipotensiune arterială, circulaţie defectuoasă, picioare şi mâini reci, anemie şi nervozitate. Acest din urmă simptom e cauzat de lipsa proteinelor şi cerealelor în cantităţi suficiente. Din punct de vedere mental, cel care consumă exclusiv fructe alcaline tinde să fie cusurgiu. Se vaită şi se plânge în permanenţă, simţind că nimeni nu e la fel de moral sau de desăvârşit ca el. Se retrage din societate crezând că toţi ceilalţi se îndreaptă spre pieire.

Dacă ar fi posibil să trăim doar cu aer, atunci numai intervenţia divină (harul) şi practicile taoiste ne pot ajuta. Autorii care pledează în favoarea unor diete precum cea numai cu fructe, numai cu sucuri, numai cu aer şi cea fără mucus nu sunt capabili să

respecte propriile învăţături. Trăiesc o vreme urmând dieta respectivă, însă natura îi trage întotdeauna înapoi, ca să consume tipuri mai grele de mâncăruri acide: proteine şi carbohidraţi.

## Consumă alimente locale

Adevărul aflat la temelia vastului subiect al sănătăţii, dietei şi nutriţiei care trebuie luat în considerare înainte de a recomanda un anumit regim alimentar este că există o afinitate între alimentele naturale şi corpul omenesc. Ele au aceeaşi sursă, pământul, iar corpul hrănit potrivit dictatelor naturii are energii cu neputinţă de găsit altcumva.

Natura hotărăşte ce alimente trebuie să mâncăm, iar această decizie se ia în funcţie de zona sau regiunea în care trăim. În regiunile reci neospitaliere din nord sunt necesare mâncăruri care dau energie. Fructele, seminţele şi cerealele sunt foarte rare acolo. Temperaturile reci (yin) necesită alimente mai grele şi mai yang/acide, ca cerealele gătite, leguminoasele, supele, tocăniţele şi aşa mai departe. În general, cei care trăiesc într-o climă rece pot să consume un procent mai mare de amidon natural şi proteine gătite şi o cantitate mică sau moderată de alimente crude şi grăsimi naturale. Pe de altă parte, pe măsură ce coborâm spre tropice, avem nevoie de mai puţine mâncăruri care dau combustibil şi de mai multe fructe şi legume proaspete şi fructe cu coaja lemnoasă. În sud, o dietă bogată în carne şi grăsimi ar duce rapid la îmbolnăvire şi la moarte. Vremea caldă e yang şi presupune anumite cereale de vară şi fructe şi legume crude. O dietă yin pe bază de fructe şi legume în Alaska ar cauza o pierdere rapidă în greutate, o răcire extremă până la oase şi, în cele din urmă, boală.

În zonele temperate mulţi oameni sunt echilibraţi din punct de vedere spiritual, mental şi fizic. În aceste regiuni natura oferă cea mai mare varietate de alimente. La tropice cresc mai cu seamă alimente yin şi citrice, iar zonele temperate produc fructe şi legume ce tind spre elemente yang, ca merele, piersicile, cireşele şi sfecla roşie. Aceste alimente yang au un conţinut mai mare de sodiu, necesar pentru regiunea temperată. Fructele tropicale sunt bogate în potasiu, necesar pentru a răcori corpul într-o climă yang caldă.

Pentru sănătate optimă, consumă alimente produse pe o rază de 500 km de zona unde locuieşti. Evită alimentele transportate de la un capăt la altul al ţării sau din alte ţări. Ardeiul iute (roşu), care creşte pretutindeni la latitudinile sudice, este puternic magnetic (yin), iar lămâile, limetele, portocalele şi fructele tropicale abundă în acid citric; aceste alimente sunt lesne asimilate şi întrebuinţate de locuitorii din emisfera sudică. În regiunile temperate, pădurile sunt pline de fructe de pădure roşii, hrănitoare, seminţe şi fructe cu coaja lemnoasă; natura produce exact tipul de alimente de care au nevoie oamenii şi animalele care populează aceste regiuni.

Cei care trăiesc în zone în care anotimpurile şi vremea se schimbă de-a lungul anului trebuie să-şi ajusteze dieta astfel încât ea să corespundă condiţiilor de mediu, pentru a-şi menţine echilibrul nutriţional şi sănătatea optimă. Spre exemplu, în timpul iernilor din zona temperată, e necesară o cantitate mai mare de alimente yang şi mai grele, precum cerealele, pâinea de grâu şi de secară, fasolea, mazărea, legumele la abur şi merele. Verile temperate cer alimente mai răcoritoare întâlnite în zonele temperate – de pildă, cireşe, piersici, prune, struguri, fructe de pădure, pepeni galbeni etc. În cele

patru anotimpuri alimentaţia va fi diferită. Dar trebuie să devii judecătorul suprem în alegerea alimentelor pe care le consumi. Ascultă-ţi vocea interioară sau sentimentele în legătură cu ce alimente cere corpul tău în fiecare zi. De asemenea, vârsta, activitatea fizică şi condiţiile de stres trebuie luate în considerare ca variabile pentru o selecţie optimă a alimentelor naturale.

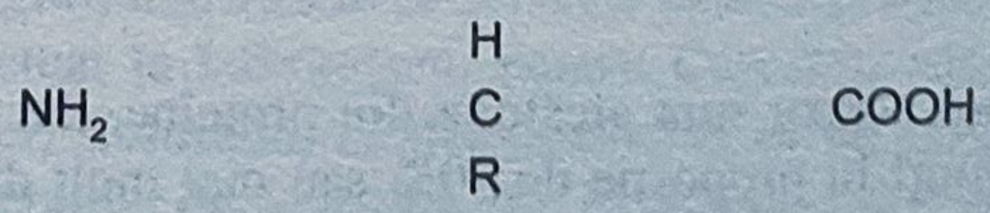
Fii moderat şi foloseşte judecata critică. O portocală, un suc de ananas ori alte fructe tropicale consumate când şi când în zonele nordice nu îţi vor face rău. Nu deveni un fanatic în ce priveşte alimentaţia şi nici un maniac al dietelor. Consumatorii de carne acidă şi yang pot avea beneficii dacă mănâncă legume şi fructe pentru a-şi echilibra trăsăturile yang. Pentru vegetarieni, care sunt preponderent yin şi alcalini, ar fi bine să consume mai multe alimente naturale yang, ca seminţele, mazărea, cerealele, miso, legumele gătite etc.

## Puterea proteinelor

Proteinele se numără printre cei mai complecşi compuşi organici întâlniţi în natură. Proteinele sunt convertite în aminoacizi, baza din care este alcătuit corpul nostru. Asemenea carbohidraţilor şi grăsimilor, proteinele sunt compuse din carbon, hidrogen şi oxigen, la care se adaugă azot, sulf şi fosfor. Peste 50% din corpul nostru e alcătuit din proteine, inclusiv muşchii scheletici, intestinele, pielea, ligamentele, cartilajele, ochii, părul, fibrele nervoase, oasele şi sângele. Proteina din muşchi se numeşte miozină; ţesutul conjunctiv utilizează proteina colagen; iar părul e alcătuit din proteina cheratină. Proteinele sunt necesare pentru coagularea sângelui şi produc hormonii şi toate enzimele. Insuficienţa de proteine poate cauza anemie, afecţiuni ale pielii, constipaţie şi chiar moartea.

Totuşi, şi un exces de proteine poate cauza probleme de sănătate. Metabolizarea proteinelor consumate în exces faţă de necesităţile efective duce la acumularea unor reziduuri toxice (acid uric şi purine) în ţesuturi, care cauzează autotoxemie, hiperaciditate, carenţee nutriţionale şi putrefacţie în intestine, iar toate acestea pot contribui la instalarea celor mai comune boli, ca artrita, leziunile renale, paradontoza, schizofrenia, osteoporoza, ateroscleroza, afecţiunile cardiace şi cancerul.

Putem înţelege acest lucru dacă ştim câte ceva despre structura unui aminoacid. Cum sugerează şi denumirea, baza oricărui aminoacid este alcătuită dintr-o grupare amino (azot), $NH_2$, şi o grupare acidă (carboxil), COOH, legate printr-un singur atom de carbon. La atomul de carbon e legat şi un lanţ de compuşi organici (de obicei notat cu R) care conferă caracteristicile sale speciale fiecărui aminoacid. Aceste lanţuri care individualizează aminoacizii sunt alcătuite din carbon, azot, hidrogen, oxigen şi uneori sulf. Aşadar, iată cum arată baza tuturor aminoacizilor:




Când corpul nu poate utiliza un aminoacid, ficatul îl descompune în diversele părţi componente şi foloseşte atomii de oxigen, de hidrogen şi de carbon pentru a forma glucoză

sau grăsimi saturate. Restul, adică grupările amino şi grupările cu sulf sunt eliminate sub formă de amoniac şi acid sulfuric, a căror prezenţă în exces pregăteşte terenul pentru tot felul de probleme grave de sănătate.

De obicei, problema amoniacului ($NH_3$) se rezolvă prin unirea lui cu dioxidul de carbon pentru a forma ureea, o substanţă cu mai puţin azot care poate fi eliminată cu uşurinţă din rinichi. Totuşi, un exces de amoniac poate fi convertit în acid uric, care tinde să se acumuleze în sistem şi să cauzeze probleme. Uneori amoniacul rămâne sub formă de $NH_3$ liber. Când în corp există o rezervă suficientă de minerale, acizii, inclusiv acidul sulfuric, se combină cu ele şi sunt eliminate împreună sub formă de săruri. Dacă nu există suficiente minerale, acizii se blochează în corp şi perturbă funcţiile celulare. Prin urmare, e foarte important să ne asigurăm că aportul de proteine acoperă necesităţile corpului, dar nu le depăşeşte.

Există opt aminoacizi esenţiali şi 14 neesenţiali necesari pentru creştere. Toţi cei 22 de aminoacizi sunt necesari pentru sănătate, însă cei opt esenţiali – izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, triptofanul, treonina şi valina – trebuie furnizaţi zilnic în alimentaţie. Ceilalţi 14 aminoacizi sunt alanina, arginina, asparagina, acidul aspartic, cisteina, acidul glutamic, glutamina, glicocolul, histidina, norleucina, prolina, selenocisteina, serina şi tirozina. O proteină completă de bună calitate furnizează toţi cei opt aminoacizi esenţiali pentru creştere şi sănătate normale. Proteinele incomplete sunt cele cărora le lipsesc unul sau mai mulţi dintre cei opt aminoacizi esenţiali şi nu pot susţine nici creşterea normală, nici sănătatea.

## Proteinele nu sunt alimente care dau energie

Poate aberaţia cel mai des întâlnită cu privire la mâncare este recomandarea comună de a consuma multe proteine. Cele mai recente cercetări, ştiinţifice şi empirice, din întreaga lume arată tot mai convingător că opiniile noastre din trecut potrivit cărora organismul ar avea nevoie de cantităţi mari de proteine sunt învechite şi incorecte.

Proteinele sunt utilizate în corp pentru repararea şi înlocuirea celulelor şi ţesuturilor deteriorate, dar nu sunt la fel de utile ca alimente care dau energie. Carbohidraţii şi diferitele tipuri de amidon sunt principalele alimente care ne furnizează energie. Nevoia de proteine în alimentaţie poate fi redusă drastic prin includerea unor carbohidraţi complecşi, cum ar fi cerealele integrale, leguminoasele, mazărea, pâinea din grâu integral, tăiţeii din grâu integral şi aşa mai departe. Aceste alimente conţin şi o cantitate adecvată de proteine în proporţia corectă, mai ales când combinăm leguminoase şi cereale la o masă.

## Cercetarea privind proteinele la nivel mondial

Toate celulele din corpul nostru sunt alcătuite din proteine, dar şi din alţi compuşi. De asemenea, suntem alcătuiţi în proporţie de 70% sau mai mult din apă, cu mici cantităţi de minerale, vitamine şi altele. Proteinele sunt necesare pentru generarea şi repararea celulelor, pentru sinteza enzimelor şi hormonilor şi în metabolismul mineral. Avem nevoie de proteine. Dar cât de mult e prea mult?

Primii cercetători europeni recomandau între 100 şi 150 de grame de proteine ca necesar zilnic. Aceste cifre eronate se bazau pe observarea a ceea ce mânca lumea de fapt. Consumul de carne era foarte mare în perioada acestor investigaţii şi e simplu să ne dăm seama cum au ajuns specialiştii respectivi la asemenea concluzii. Apoi, la începutul secolului al XIX-lea, unele teste ştiinţifice făcute pe studenţi au arătat că subiecţii îşi puteau menţine echilibrul azotului cu mai puţin de o treime din cantitatea de proteină recomandată şi considerată necesară anterior. Chiar şi acum, unii vor să ne facă să credem că e bine să consumăm proteine cât mai mult. Totuşi, cele mai recente studii din toată lumea arată că necesităţile zilnice reale de proteine în alimentaţia umană sunt semnificativ sub pragul considerat necesar multă vreme.

## *Dieta Pritikin*

Programul nutriţional Pritikin, renumit în întreaga lume, recomandă ca proteinele să alcătuiască maximum 15-16% din totalul caloriilor pe care le ingerăm. Orice depăşeşte această cantitate cauzează un echilibru mineral negativ. Pritikin afirmă:

> De exemplu, dacă bei trei litri de lapte pe zi, prin urină se va elimina mai mult calciu decât cel pe care îl ingerezi. Dietele bogate în proteine modifică metabolismul corpului, care trebuie să ia calciu din oase pentru a neutraliza condiţiile acide create de aminoacizi şi cantitatea mare de proteine, producând o excreţie mărită de calciu şi minerale prin urină. Vegetarienii întreabă mereu cum să obţină proteine suficiente. Însă nu cunosc vreun specialist în nutriţie care poate să alcătuiască un regim din alimente naturale şi care să ducă la un deficit proteic, câtă vreme nu ai deficit de calorii. Ai nevoie de doar 6% din totalul caloriilor sub formă de proteine pentru a menţine un echilibru pozitiv al azotului şi e practic imposibil să ai sub 9% dacă ai un regim alimentar obişnuit. Africancele bantu consumă doar 350 mg calciu pe zi. Nasc nouă copii de-a lungul vieţii şi îi alăptează pe fiecare câte doi ani. Nu au niciodată carenţă de calciu, arareori îşi rup vreun os, rar le cade câte un dinte. Copiii lor cresc frumoşi şi puternici. Cum reuşesc acest lucru cu 350 mg calciu pe zi, când recomandarea în SUA este de 1.200 mg? Au un regim sărac în proteine care nu le scoate calciul din corp. În ţara noastră, cei care îşi permit consumă 20% din totalul caloriilor sub formă de proteine, ceea ce garantează un echilibru mineral negativ, nu doar de calciu, ci şi de magneziu, zinc şi fier. Totul se află în directă corelaţie cu suma proteinelor pe care le mănânci.

Noi suntem întru totul de acord cu procentele recomandate în Dieta Pritikin: aportul de grăsimi este de 5-10%, proteinele, 10-15%, iar restul, carbohidraţi complecşi, în principal nerafinaţi. Dacă îţi asiguri caloriile din cereale integrale, leguminoase, seminţe, fructe şi aşa mai departe, vei obţine suficiente proteine ca să te menţii sănătos.

## *Dr. Paavo Airola despre proteine*

Dr. Airola scrie despre eforturile de cercetare ale unor americani realizate sub coordonarea doctorului Lennart Krook, arătând că un consum prea mare de carne conduce la un dezechilibru mineral grav, mai ales în ce priveşte calciul şi fosforul. Dr. Airola prezintă un alt studiu recent efectuat la Laboratorul pentru Cercetări Medicale şi de Nutriţie al Armatei SUA din Denver, Colorado, ce demonstrează că un consum mare de carne are ca efect pierderi considerabile de vitamina $B_6$. El adaugă că o dietă bogată în proteine cauzează şi carenţe grave de magneziu, calciu şi niacină. Dr. Airola scrie şi despre o cercetare desfăşurată în Germania de doctorul Schwartz de la Universitatea din Frankfurt,

precum şi despre studiile realizate de doctorul Ralph Bircher, celebru biochimist elveţian, care arată că procesul de îmbătrânire este declanşat de amiloidă, un produs secundar al metabolismului proteic, care se acumulează în ţesuturile conjunctive, cauzând degenerare celulară şi tisulară. Se pare că acest proces, continuat în întregul organism, este principala cauză a îmbătrânirii premature.

Populaţiile cu cea mai mare speranţă de viaţă din lume (hunza, bulgarii, ruşii, amerindienii din Yucatán etc.) au, prin tradiţie, regimuri alimentare sărace în proteine, iar populaţiile cu cea mai mică speranţă de viaţă din lume, între 30 şi 40 de ani (eschimoşii, laponii etc.), consumă în mod tradiţional alimente foarte bogate în proteine animale.

## *Alte studii despre proteine*

În *Protein and Nutrition*, doctorul Hindhede spune :

> Dieta bogată în proteine e cauza a diverse afecţiuni. Faptul că obiceiurile luxoase, îndeosebi consumul exagerat de carne, pot genera felurite afecţiuni ale stomacului, rinichilor şi încheieturilor e documentat de numeroase experienţe. Funcţia ficatului e să facă inofensivi, convertindu-i în uree, compuşii cu amoniu apăruţi din descompunerea proteinei animale în intestine ; asta sugerează că organul îndeplineşte acelaşi rol şi în cazul altor reziduuri metabolice. E simplu să înţelegem că ficatul este alcătuit într-o anumită măsură din aceste produse otrăvitoare, însă capacitatea funcţională de a le neutraliza a acestui organ are limite ce ar putea explica unele maladii de care suferă cei care se răsfaţă cu prea multă carne.

O serie de studii efectuate pe adulţi tineri de ambele sexe arată clar că, pe măsură ce creşte aportul de proteine, retenţia de calciu osos scade. Cercetătorii de la Universitatea din Wisconsin au constat că, după ce au crescut aportul proteic la 140 de grame pe zi la bărbaţii tineri, aceştia au început să piardă calciu din oase într-un ritm care, dacă se menţinea,' i-ar fi lăsat fără oase până pe la vârsta de 50 de ani. Toţi subiecţii au experimentat o deteriorare rapidă a oaselor, deşi consumau cantităţi generoase de calciu, iar aportul de fosfor a fost menţinut mic în mod artificial. Studiile pe femei tinere au arătat că şi ele răspund la aportul ridicat de proteine printr-o degradare semnificativă a oaselor. La femei, asemenea pierderi se declanşează cu un aport chiar mai mic de proteine, însă faptul se poate explica prin dimensiunile mai mici ale corpului. Bărbaţii tineri au prezentat o retenţie osoasă solidă la un aport proteic de circa 50 de grame pe zi. Din păcate, tinerii adulţi americani consumă în medie 100 de grame de proteine pe zi, ceea ce sugerează că tinerii noştri ar putea fi afectaţi de deteriorarea rapidă a oaselor.

Ureea acumùlată în sânge e asociată cu insuficienţa renală, iar medici din Italia, Ungaria, Canada, Rusia şi, mai recent, din SUA raportează tratarea cu succes a pacienţilor cu ajutorul unor diete sărace în proteine. Un medic din Québec, M.G. Bergerson, afirmă că o dietă săracă în proteine poate fi extrem de benefică pentru pacienţii cu probleme renale. Un cercetător italian raportează că unii pacienţi cu insuficienţă renală cronică pot scăpa de simptome ani la rând dacă urmează un regim cu 20 de grame de proteine pe zi. Un grup de specialişti ruşi relatează că respectarea pe termen lung a unor diete cu 18-24 de grame de proteine pe zi dă rezultate bune la unii pacienţi cu insuficienţă renală. Ruşii recomandă frecvent o dietă bazată pe cartofi pentru pacienţii cu probleme renale, iar cercetătorii americani au constatat că proteinele de origine vegetală sunt mult mai eficiente decât proteinele animale în menţinerea unor nivelurilor scăzute de uree în sânge.

Dr. Iuri Nikolaev este probabil cel mai renumit psihiatru din istorie ; mentorul prestigiosului Institut de Psihiatrie din Moscova, el a tratat mii de cazuri grave de schizofrenie. Tehnica lui presupune eliminarea din corp a derivaţilor proteici şi a altor anomalii chimice pe care *Psychiatry Digest* le citează drept cauze aparente ale tuturor formelor de schizofrenie. Bineînţeles, tehnica lui este postul. Să nu uităm că postul este cea mai bună dietă săracă în proteine. Dietele sărace în calorii, chiar şi cele sărace în calorii şi fără proteine, reduc considerabil excreţia de reziduuri proteice. Doar postul poate, cel puţin pe termen scurt, să purifice corpul de excesele făcute de-a lungul vieţii. Tratamentul cu ajutorul postului, aplicat de doctorul Nikolaev, este foarte apreciat, cum şi merită din plin. Nu prea se acordă atenţie însă celei de-a doua faze a tratamentului său, adică faza ulterioară unui post reuşit. Rezultatele sunt durabile numai prin adoptarea unei diete vegetariene sărace în proteine, iar revenirea la un regim bazat pe carne înseamnă întoarcerea la stresul emoţional.

## *Excesul de proteine cauzează cancer*

Există legături puternice între cancer şi aportul mare de proteine. Un cercetător de la Universitatea Cornell dă vina pe amoniac. Amoniacul – şi posibil alte reziduuri proteice – ar putea într-adevăr să joace anumite roluri în cazul cancerelor, însă proteinele şi cancerul se asociază în mai multe feluri. Aportul mare de proteine cauzează o activitate frenetică la nivel celular asemănătoare cu cancerul. Pentru că slăbeşte ficatul, reduce şi capacitatea organismului de a se împotrivi cancerului, stimulează producţia de hormoni implicaţi în răspânditele cancere hormono-dependente şi încurajează tipul de creştere propice cancerului.

Aportul mare de proteine cauzează creşteri bruşte ale ritmului de descompunere a proteinelor existente şi de sinteză a proteinelor noi la nivel celular. În prezenţa unui aport caloric adecvat, sinteza de proteine tinde să fie mai mare decât descompunerea proteinelor existente. Acumularea proteică rezultată cauzează creşterea şi divizarea celulelor. Înmulţirea rapidă a celulelor şi divizarea celulară rapidă sunt semne de cancer. Tumorile sunt rezultatul concentrării locale a unei sinteze proteice şi a unei diviziuni celulare frenetice.

Diviziunea celulară rapidă care însoţeşte aportul ridicat de proteine începe ca un fenomen somatic general şi nu se concentrează într-o singură regiune mică, aşa cum s-ar întâmpla în cazul cancerului. Şi, în sfârşit, femeile vor considera probabil cel mai convingător următorul fapt : aportul mare de proteine duce la o secreţie crescută de estrogeni (hormoni sexuali feminini) ; aceasta tinde să favorizeze declanşarea diverselor tipuri de cancer care apar la femei.

## *Consumul de carne ar putea dăuna sexualităţii*

Chimicalele şi hormonii adăugaţi în carne cauzează probleme ale glandelor sexuale. Experimente efectuate de doctorul F. Pottenger Jr. din Monrovia, California, demonstrează că alcătuirea fizică a bărbaţilor şi a femeilor se schimbă. Bărbaţii arată şi se comportă ca femeile, iar femeile arată şi se comportă ca bărbaţii. Părul creşte din abundenţă pe braţele şi picioarele femeilor. Bărbaţii devin mai feminini şi mai slabi din punct de vedere fizic, mental şi emoţional.

S-a realizat şi un alt experiment în cadrul căruia nişte bărbaţi şi femei au fost aliniaţi cu faţa la un perete. Apoi, un grup de medici au fost chemaţi să distingă între bărbaţi şi femei, privindu-i din spate. Acestor medici le-a fost foarte greu să-i deosebească în funcţie de sex. Bărbaţii din acest experiment aveau umeri înguşti şi şolduri late, o caracteristică feminină, iar femeile aveau umeri laţi şi şolduri înguste, o caracteristică masculină.

Ai văzut vreodată cum funcţionează hormonii feminini sintetici? Ştiai că o doză de dietilstilbestrol (DES, dar există alte opt nume de marcă mai puţin cunoscute) administrată unei vaci gestante va duce la avort? Cu ani în urmă, un fermier a descoperit că putea castra chimic tăuraşii folosind o doză mică din acest estrogen sintetic nesteroidian. Orice veterinar informat va spune că, dacă dai zilnic DES unui cocoş, în cele din urmă va începe să cotcodăcească, la fel ca găinile. Unele teste derulate în Franţa au arătat că şobolanii hrăniţi cu carne provenind de la boi îngrăşaţi cu ajutorul unor hormoni feminini au fost afectaţi radical din punct de vedere sexual: s-au constatat impotenţă şi inversări ale sexului la masculi şi cancer mamar sau al altor organe feminine la femele.

De ce, după mai bine de 50 de ani de uz flagrant al hormonilor feminini sintetici în industria zootehnică, mai există companii chimice care promovează intens noii hormoni masculini sintetici? De ce nu putem elimina cu totul aceşti hormoni în loc să ne confruntăm cu lunga şi oribila tranziţie ce pare că ne aşteaptă?

Consumul excesiv de produse din carne pline de hormoni, pe lângă un aport mare de produse conţinând zahăr alb, este una dintre principalele cauze ale inversării rolurilor sexuale de astăzi. Este cu siguranţă ceva la care fiecare individ trebuie să se gândească serios, evaluând efectele obiceiurilor sale alimentare.

## *Dietele cu aport proteic redus*

Majoritatea dietelor ce recomandă eliminarea anumitor alimente sunt dăunătoare şi duc la deteriorarea sănătăţii. Dietele bogate în proteine şi cele cu puţini carbohidraţi sau deloc sunt deosebit de periculoase. Chiar dacă restricţia severă a carbohidraţilor, fără restricţia grăsimilor şi proteinelor duce la o pierdere eficientă în greutate, ea poate avea efecte dezastruoase sub forma unor vătămări ireparabile la nivelul creierului, sistemului nervos şi inimii. O dietă bogată în proteine, populară în rândul celor care susţin renunţarea la anumite alimente, te va ajuta să renunţi la unele dintre ele, însă întotdeauna cu efecte negative grave asupra sănătăţii. Consumul prea mare de proteine este una dintre principalele cauze ale unor boli temute ca artrita, osteoporoza, afecţiunile cardiace şi cancerul.

## *Raportul de la Mayo Clinic*

Conform doctorului nutriţionist R.A. Nelson de la Mayo Medical School, animalele hrănite cu alimente bogate în proteine au o producţie mare de uree. La animalele cărora li se administrează diete proteice pe termen lung apare hipertrofia rinichilor; mai surprinzător, după extirparea unui rinichi, gradul de hipertrofie a rinichiului rămas e direct proporţional cu cantitatea de proteine ingerată. Dietele bogate în proteine cresc albumina şi cilindrii în urina animală. Iepurii care au diete bogate în proteine dezvoltă nefrită, la fel şi şobolanii, dacă acest regim se menţine suficient de mult. Păstrăvii hrăniţi într-un regim sărac în proteine trăiesc de două ori mai mult decât cei care primesc alimente bogate în proteine.

## *Consensul ştiinţific*

Poate că următorul fapt te va convinge mai mult decât orice. Comisia pentru Alimentaţie şi Nutriţie din cadrul Academiei Naţionale de Ştiinţe, în colaborare cu Organizaţia Mondială a Sănătăţii, publică din patru în patru ani o listă cu dozele zilnice recomandate pentru diverşi nutrienţi. În ultimele două decenii, aceste instituţii au redus recomandarea privind cantitatea zilnică de proteine de la 120 de grame la doar 46. Schimbarea a fost determinată de consensul ştiinţific la nivel mondial şi de o preocupare tot mai mare conform cărora excesul de proteine în dietă, la fel ca excesul de orice, poate fi extrem de dăunător şi poate contribui la apariţia unor dezechilibre biochimice şi metabolice şi a unor boli.

---

Observaţii importante despre proteine

1. Ieşi întotdeauna în aer liber după ce mănânci, mai ales după mesele cu proteine. Oxigenul de afară este absolut necesar pentru asimilarea şi utilizarea normală ale proteinelor.
2. Dacă e posibil, consumă mesele bogate în proteine în prima parte a zilei, dar niciodată la mai mult de o oră după apusul soarelui. Ziua este pentru asimilarea şi digerarea alimentelor. Orele din timpul nopţii sunt pentru somn şi recuperare.
3. Cel mai bine e să nu consumi mai mult de 20 de grame de proteine la o singură masă. Corpul nu poate utiliza mai mult de atât odată.
4. Ca estimare generală, corpul are nevoie de 30-60 de grame de proteine zilnic, în funcţie de vârstă, sex, nivelul de activitate fizică, stres, somn, vreme, calitatea alimentelor şi mediu.
5. Consumă alimentele proteice pe care corpul tău le poate tolera, digera şi utiliza cu uşurinţă. Consumă numai ce se potriveşte constituţiei şi inteligenţei tale somatice. Carnea, lactatele şi ouăle nu sunt absolut necesare pentru trebuinţele proteice şi sănătate.
6. Leguminoasele pot fi combinate cu cereale şi seminţe pentru a forma proteine complete şi adecvate.
7. Pofta de junk-food e direct legată de carenţele de proteine, de proteinele incomplete din alimentaţie sau de utilizarea lor defectuoasă.
8. Germinarea sau înmuierea (peste noapte) a seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă lichefiate într-un blender le va spori calitatea şi va optimiza utilizarea netă a proteinelor. Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă crude, uscate – neînmuiate sau negerminate – sunt alimente inferioare şi nu conţin proteine complete.
9. Un exces de proteine în dietă, în special de proteine animale din carne, inclusiv peşte şi pasăre, lasă reziduuri otrăvitoare şi acid uric în sistem, cauzând simptome de boli yang, cum ar fi constricţia renală (yang), hipertensiunea arterială, congestia hepatică, constipaţia, cancerul etc.
10. Persoanele longevive din multe părţi ale lumii consumă zilnic o cantitate moderată de proteine şi îşi menţin sănătatea vibrantă şi vitalitatea până după 100 de ani. Reuşesc să se menţină într-un mod sănătos cu ajutorul unei diete sărace în proteine datorită alimentelor lor superioare, organice şi pure, aerului proaspăt nepoluat, apei curate, stresului redus şi atitudinii optimiste. Nu consumă carne aproape deloc, optând în principal pentru lactate crude (proaspete), cereale, seminţe, fructe cu coaja lemnoasă, fructe şi legume.
11. Americanii consumă mai multă carne şi proteine decât orice altă naţiune de pe pământ şi suferă în proporţie mare de bolile degenerative cele mai grave.
12. Un exces sau o lipsă de proteine în dietă poate fi un mod rapid de a-ţi pierde frumuseţea, sănătatea şi forţa; îţi poate cauza riduri inestetice, căderea părului, vedere şi

auz slabe, greutate sub sau peste cea normală, îmbătrânire prematură, hipoglicemie şi multe alte simptome de boală. Ascultă-ţi corpul (vocea) sau inteligenţa din interior în ceea ce priveşte cantitatea corectă de care ai nevoie zilnic. Doar tu poţi fi judecătorul final.

## Necesarul de proteine

Necesarul de proteine este diferit de la un individ la altul. Fiecare persoană are nevoi nutriţionale unice, necesitând anumite alimente pentru metabolismul, glandele şi structura corpului său. Nu pot fi aplicate în general nişte reguli nutriţionale stricte. Fiecare dintre noi trebuie să se examineze îndeaproape şi să stabilească, prin autodiagnostic şi ţinând cont de obiceiuri şi ereditate, ce anume are nevoie pentru a-şi ameliora sănătatea. Nicio carte nu poate face asta în locul nostru; o carte nu poate fi decât un ghid care să ne înveţe principii universale pe care să le putem aplica la propriile nevoi individuale.

În general, aportul proteic necesar pentru copiii în creştere este mai mare decât pentru vârstnici. Femeile însărcinate şi mamele care alăptează ar putea avea nevoie de o cantitate mică în plus de proteine care să asigure hrană pentru doi. Aportul proteic ar trebui să îndeplinească trebuinţele corpului, nu mai mult. Halterofilii şi culturiştii au nevoie de mai multe grame de proteine de calitate pentru a compensa descompunerea şi pierderea celulelor şi ţesuturilor.

Tu, ca organism unic, trebuie să determini care îţi este necesarul proteic de la o zi la alta. În unele zile vocea interioară sau inteligenţa trupului îţi va cere să consumi cantităţi suplimentare de proteine naturale, în alte zile nu vei simţi nici pe jumătate această nevoie. Condiţiile de stres, exerciţiul fizic, vremea caldă şi rece, somnul şi odihna, factori ambientali neprevăzuţi şi variabilele fizice şi psihologice ale omului joacă un rol extrem de important în ce priveşte necesarul proteic zilnic.

Cel mai sigur indicator al nevoii de proteine este starea ta generală de sănătate. Eşti plin de vigoare şi energie? Cum îţi sunt pielea, unghiile, părul şi ochii? Ai o digestie bună? Pune-ţi întrebări şi experimentează pe tine însuţi. Nicio autoritate nu poate decide în locul tău de ce ai nevoie într-o anumită zi sau la o anumită oră. În cele din urmă, trebuie să te bazezi pe înţelepciunea propriului corp pentru a-ţi stabili nevoile nutriţionale.

## Vegetarianism *versus* consum de carne

Metodele curente de producere a alimentelor, mai ales în Statele Unite, sunt foarte neeconomice şi risipitoare. Aproape jumătate din terenurile agricole din Statele Unite sunt culturi furajere. Departamentul pentru Agricultură al SUA afirmă că cei un miliard de locuitori ai ţărilor dezvoltate folosesc aproape la fel de mult plante ca furaje ca să producă proteine animale cât consumă direct ca alimente cele două miliarde de locuitori ai altor ţări. Hrănirea animalelor de carne cu alimente vegetale comportă un factor de risipă de 90-95%. Cultivarea cerealelor, legumelor, fructelor cu coajă lemnoasă şi a fructelor poate susţine o populaţie de opt ori mai mare sau mai mult decât cea aprovizionată de actualul sistem risipitor în care mai întâi aceste alimente sunt date ca hrană animalelor, apoi animalele intră în consumul nostru.

Nu trebuie numai să ne asigurăm o nutriţie superioară, ci, cel mai important, să nu permitem epuizarea terenurilor agricole. Nava noastră cosmică (pământul) arde şi mocneşte

din cauza substanţelor chimice, îngrăşămintelor anorganice, precipitaţiilor radioactive, deşeurilor industriale şi otrăvurilor distrugătoare, prea multe ca să le mai numim. E vremea ca fiecare dintre noi să ia măsuri pozitive şi să ceară pace pentru ogoarele noastre, nu numai ca să scăpăm omenirea de malnutriţie şi boli, ci şi ca să îmbunătăţim dieta Pământului însuşi. Din cauză că nu suntem cu adevărat înţelepţi şi nu înţelegem lucrurile în profunzime, liderii mondiali ne conduc ca pe nişte oi spre sinuciderea în masă. Trebuie să ne gândim la generaţiile şi civilizaţiile viitoare.

Filosofia vegetariană atrage un număr tot mai mare de persoane de toate vârstele care doresc o lume paşnică acum şi pentru generaţiile viitoare de pe tot globul. Mulţi tineri sunt decepţionaţi de societate. Au fost martori numai la războaie, nesiguranţă, conflicte economice, haos şi corupţie la toate nivelurile guvernării. Mulţi dintre ei nu caută decât binele şi schimbarea constructivă. Dacă ar fi îmbrăţişat de toată omenirea, planul de alimentaţie non-violentă ar duce la pace în lume, însă trebuie să înceapă cu fiecare dintre noi. Întregul ideal vegetarian nu numai că va ameliora individul (microcosmosul), ci şi omenirea ca unitate totală (macrocosmosul) şi tot mediul înconjurător.

## *Baza ştiinţifică şi anatomică a vegetarianismului*

O dietă vegetală bine selecţionată poate să genereze cea mai bună dezvoltare fizică. La începutul anilor 1900, profesorul E.V. McCollum de la Universitatea Johns Hopkins a susţinut această idee când a afirmat: „Spun fără nici cea mai mică ezitare că o dietă vegetariană este cel mai satisfăcător tip de dietă pe care îl putem adopta". Şi fiziologia modernă sprijină teza conform căreia carnea nu este o parte esenţială a alimentaţiei omului.

Pe de altă parte, e uşor de demonstrat nocivitatea consumului de carne, precum şi că multe dintre bolile civilizaţiei noastre derivă exclusiv din consumul ei. Vom închide subiectul cărnii cu următoarele informaţii ştiinţifice incontestabile, care ar trebui să fie dovezi suficiente că consumul de carne este o deprindere dobândită şi întru totul nenaturală.

- Toate animalele carnivore sunt mai active noaptea decât ziua şi au o natură care le face pozitive noaptea şi negative în timpul zilei. Prin natura sa, omul e mai activ ziua decât noaptea, iar dacă e carnivor constituie o excepţie de la regula universală. Persoanele care consumă cantităţi mari de carne devin somnoroase şi posomorâte în timpul zilei, dar nu au somn şi sunt agitate noaptea. De obicei, consumul mare de carne însoţeşte consumul de alcool, împreună cu alte mâncăruri picante, devitalizate, care îngraşă, într-un interval de timp când corpul are nevoie de somn şi recuperare după activităţile zilei.
- Toate animalele carnivore de la natură transpiră prin limbă, şi nu prin piele. Toate animalele vegetariene de la natură transpiră prin piele, asemenea oamenilor. Toate carnivorele lipăie lichidele cu limba. Noi ingerăm lichidele prin sucţiune. Consumatorii de carne au o condiţie febrilă şi dezagreabilă a limbii, care cauzează o sete nenaturală, pe care vegetarienii nu o simt.
- Structura noastră anatomică nu e adaptată unei diete pe bază de carne. Dinţii noştri nu sunt adaptaţi ca să sfâşie carnea şi nu avem gheare cu care să ucidem şi să rupem prada. Structura dinţilor noştri e făcută pentru muşcarea şi mestecarea cerealelor, leguminoaselor, fructelor, legumelor, seminţelor, fructelor cu coajă lemnoasă şi a altor alimente naturale, spre deosebire de carnivore, care omoară animalul şi mănâncă în principal organele interne, sângele, intestinele şi carnea.

- Transpiraţia şi alte tipuri de excreţii ale corpului consumatorilor de carne sunt extrem de supărătoare, pe când la vegetarieni sunt mai agreabile şi în cantităţi mai mici. Muştele şi ţânţarii îi chinuie pe consumatorii de carne, iar vegetarienii sunt imuni prin comparaţie. Vegetarienii sunt rareori constipaţi, iar consumatorii de carne, aproape toţi. Oamenii secretă salivă alcalină, carnivorele secretă salivă acidă.
- Stomacul carnivorului e mic şi rotund, spre deosebire de stomacul uman alungit, care prezintă convoluţiile necesare dezmembrării fructelor, cerealelor şi alimentelor vegetale fragede. Tractul digestiv uman are de douăsprezece ori lungimea corpului. Tractul carnivorului este doar de trei ori mai lung decât corpul. Colonul carnivorului e neted şi scurt, caracteristici necesare pentru evacuarea rapidă a reziduurilor de carne în putrefacţie. Colonul uman e lung şi convolut, pentru o digestie completă a alimentelor din regnul plantelor.
- Consumul de carne creează comportamente mai feroce şi mai neplăcute la om, îl face mai puţin atent faţă de alţii şi mai înclinat spre acte de brutalitate şi egoism decât spre bunătate. În multe cazuri are efectul iritării şi nervozităţii continue, iar câteodată duce direct la nebunie.
- Când consumă carne, oamenii se otrăvesc. Alimentele din carne intră în putrefacţie după ce au parcurs cam un sfert din tractul intestinal, cauzând intoxicaţie cu acid uric, ptomaine, chimicale, hormoni fatali şi reziduuri din metabolismul animalului la momentul uciderii. Carnea în sistemul uman suprastimulează inima, făcând-o să bată cu 50% mai mult decât în medie, ceea ce duce la hipertensiune.
- Carnivorele au un ficat mare pentru a face faţă consumului mare de carne. Ficatul uman e mic şi nu e dezvoltat astfel încât să facă faţă unei alimentaţii pe bază de carne. Animalele care se hrănesc cu carne secretă de zece ori mai mult acid clorhidric în stomac ; acest acid e necesar pentru descompunerea cărnii, oaselor, organelor, tendoanelor, penelor şi aşa mai departe. Carnivorele mănâncă în principal organele interne ale prăzii, în stare crudă. Hoitarii, hienele şi alte saprofage se ospătează doar din muşchii rămaşi, după ce tigrul sau leul a terminat ospăţul cu cele mai bune organe interne. Când consumă carne îmbătrânită, plină de bacterii şi gătită, oamenii intră în categoria saprofagelor. Vitaminele şi mineralele sunt aproape absente din carnea muşchilor, ce conţine o cantitate mare de fosfor care, consumat în exces distruge echilibrul calciului în corp. Aşadar, fosforul priveză oasele şi dinţii de calciu valoros şi generează cristale de acid uric în toate articulaţiile corpului, cauzând înţepenire, durere şi boală. Gorila, elefantul, boul şi calul sunt formidabil de puternici, au o rezistenţă excelentă şi supravieţuiesc doar cu mâncare vegetariană. Experimente repetate au dovedit că vegetarienii îi pot egala sau depăşi pe consumatorii de carne la testele de anduranţă şi forţă, atât fizice, cât şi mentale. Carnea nu e necesară pentru munca grea. Prof. Voit din München a descoperit următorul fapt : „Căldura şi energia sunt create aproape exclusiv de carbohidraţi".
- Fructele, legumele, cerealele şi seminţele repară şi reumplu celulele şi ţesuturile, în timp ce carnea le stimulează excesiv şi le distruge. Carnea cauzează adesea un apetit nesăţios ce nu poate fi satisfăcut decât cu mai multă carne. Carnea, fiind o substanţă extrem de yang, cauzează o poftă internă pentru substanţe extrem de yin, adică zahăr, alcool, droguri, băuturi carbogazoase şi altele. Extremele în dietă cauzează afecţiuni foarte grave sau boli cronice ca leucemia, cancerul etc.
- Carnea conţine o doză ridicată de colesterol (un factor important în cauzarea trombozei, hipertensiunii etc.), fără lecitină (antidotul naturii) care să-l echilibreze. Pe de altă parte, toate proteinele vegetale conţin lecitină pentru a-l contrabalansa în mod natural.

## Surse de proteine pentru o viaţă lungă

De unde îţi iei proteinele dacă nu mănânci carne? De câte ori li s-a pus vegetarienilor această întrebare în istoria nutriţiei? De ce să nu întrebăm cum produce lapte o vacă şi cum ajunge la dimensiuni remarcabile cu o alimentaţie vegetală ori de unde îşi iau proteinele elefanţii, gorilele şi rinocerii?

Să ne gândim la domnul Elefant, care are fildeşi, dinţi şi oase uriaşe. Ori la boi, tauri sau cămile: de unde îşi iau proteinele cu care să-şi formeze muşchii puternici? Toate aceste animale sunt exclusiv vegetariene. Regnul vegetal este, în realitate, singura sursă nemijlocită, naturală a tuturor proteinelor de pe această planetă. Niciun animal nu creează proteine altfel decât mâncând hrană proteică; niciunul nu poate sintetiza calciul sau alte elemente din corp; toate depind de regnul vegetal pentru materia brută pe care o vor restructura în propriul tip particular de conformaţie. Nu există două tipuri de animale cu acelaşi tip general de proteine. Însă toate fiinţele vegetariene îşi pot obţine aminoacizii esenţiali (elementele constitutive ale tuturor proteinelor) din proteinele vegetale, atât de abundent şi de larg răspândite în lumea plantelor.

Până şi prădătorii cu colţi şi gheare, ca felinele şi canidele, trebuie să-şi obţină în ultimă instanţă proteinele din plante, deşi le obţin la mâna a doua, mâncând animale vegetariene. Totuşi, plătesc preţul în boli parazitare şi alte probleme asociate cu consumul cărnii, la fel ca oamenii, dacă devin imitatori dietetici şi încearcă să mănânce ca tigrii sau ca şacalii. Omul e cu adevărat regele animalelor, căci brutalitatea sa le întrece. Leonardo da Vinci spunea: „Trăim prin moartea altora. Suntem morminte. De tânăr m-am lepădat de folosinţa cărnii şi va veni o vreme când oamenii vor privi uciderea animalelor aşa cum privesc acum uciderea oamenilor".

În loc să întrebăm de unde îşi iau proteinele vacile şi elefanţii, mai bine i-am întreba pe vegetarienii centenari din toată lumea în legătură cu sursele lor de proteine. În munţii din Rusia, în Turcia, India, nordul văii Hunza, Iran şi Polonia există oameni care trăiesc sănătoşi tun peste o sută de ani. Dieta lor principală constă din: cereale integrale neprocesate, ca secara, grâul, ovăzul, meiul, hrişca şi orezul; seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, fructe crescute local, legume şi produse lactate fermentate neprocesate. În principiu, dieta lor are un conţinut bogat de carbohidraţi naturali complecşi, nu de proteine. Aportul lor aproximativ de proteine variază între 25 şi 40 de grame zilnic. Aceşti centenari muncesc cât e ziua de lungă pe câmp şi nu simt niciodată oboseala aşa cum o ştim noi. Nu au deficit de proteine. Nu au habar de diete bogate în proteine sau de alte regimuri la modă. Trăiesc sănătoşi şi fericiţi şi nu sunt costelivi sau graşi, ci bine făcuţi, musculoşi, robuşti şi energici. I-am observat personal pe aceşti oameni neobosiţi trăind cu un bol de orez, fasole şi legume zi de zi, folosind carnea mai mult ca pe un condiment în supe şi în felurile cu legume rumenite. Radiază pur şi simplu de frumuseţe şi seninătate. Au un fizic robust şi îşi menţin aceeaşi greutate corporală pe tot parcursul vieţii lor lungi şi sănătoase.

Acestea sunt fapte empirice (derivate din observaţie, fără a ne bizui pe teorie), nu opinii personale. Aceste tipare dietetice au fost încercate şi testate veacuri la rând. Nu trebuie decât să observi cum trăiesc şi mănâncă oamenii longevivi şi să mergi uşor pe urmele lor. Scepticii din Occident în ce priveşte nutriţia ar trebui să ia exemplu de la aceşti bătrâni înţelepţi şi sănătoşi. Dietele, obiceiurile şi culturile lor existau cu mult înainte de a fi fost descoperită America şi cu mult înainte de publicarea cărţilor şi revistelor despre sănătate şi nutriţie. Trebuie să ne amintim că supermarketurile, alimentele

procesate, companiile farmaceutice şi dietele la modă sunt toate invenţii moderne, nu au mai mult de 60-80 de ani, adică sunt doar nişte secunde în istoria lumii.

Cei mai longevivi şi mai sănătoşi oameni din lume trăiesc îndeosebi cu alimente integrale naturale crescute în regiunea şi clima în care locuiesc. Dieta bulgărească, de exemplu, constă în mare măsură din pâine de secară şi orz integrale, seminţe de floarea-soarelui, supe de legume, alimente fermentate ca iaurtul, varza murată, pâinea cu maia, laptele acru şi aşa mai departe. Bulgarii sunt mai mult lacto-vegetarieni care mănâncă arareori carne. Consumă lapte de capră sau de oaie şi miere proaspăt recoltată.

Cei din comunitatea hunza din Himalaya au o dietă similară, la care se adaugă caise, mei, hrişcă, dude, lapte bătut, supe, fructe şi legume. Lucrează afară mai toată ziua, făcând suficient exerciţiu fizic şi obţinând destul oxigen ca să digere mâncarea cum se cuvine. Beau apa puternic mineralizată ce coboară din maiestuoşii lor gheţari. Îşi păstrează o atitudine pozitivă, fericită şi o stare tinerească până la vârste înaintate. Mulţi dintre ei ajung la o sută şi de ani şi chiar mai mult.

Mexicanii longevivi, pe de altă parte, utilizează alimentele crescute în apropierea lor, ca: papaya, ananasul, porumbul, fasolea, limetele, lămâile, portocalele, ardeii iuţi, bananele, avocado, diverse legume şi multe plante, inclusiv *Turnera diffusa* şi sarsaparila. Ruşii care trăiesc sănătoşi până la o vârstă avansată consumă din belşug usturoi, ceapă, miere, polen, hrişcă, seminţe şi ulei de floarea-soarelui, alimente fermentate care conţin acid lactic, ca laptele acru, varza murată, pâinea cu maia şi murăturile. Alimentele lor sunt neprocesate. Mănâncă foarte puţină carne şi trăiesc o viaţă în aer liber.

---

Caracteristici comune ale centenarilor

1. Mănâncă alimente pure, integrale, organice, crescute în cernoziom cu humus de bună calitate.
2. Consumă produse din lapte covăsit de capră, fructe, legume, seminţe, fructe cu coaja lemnoasă, cereale şi foarte puţină carne sau deloc.
3. Mănâncă numai şi numai când le e foame; beau doar când le este sete.
4. Mănâncă cu moderaţie şi trăiesc modest.
5. Fac zilnic exerciţii fizice afară, se plimbă, aleargă, cultivă pământul şi grădinăresc.
6. Îşi menţin o atitudine mentală pozitivă.
7. Au o credinţă puternică într-o forţă diriguitoare supremă: se roagă des, postesc ocazional, trăiesc fără frică şi sunt senini şi iubitori.
8. Îşi dezvoltă şi îşi menţin o postură corporală perfectă, necesară pentru circulaţia bună, fluxul nervos şi o sănătate minunată.
9. Trăiesc în medii aproape perfecte: altitudine de aproximativ 1.200 de metri (perfectă pentru inimă, metabolism şi tiroidă); unde soarele şi ploaia sunt abundente de-a lungul anului; unde alimentele cresc continuu; cu o atmosferă răcoroasă, înviorătoare, energizantă şi pură; unde nu e niciodată prea rece sau prea cald, ci numai bine.
10. Fac din muncă o joacă şi din joacă munca lor. Fac ce le place şi iubesc ceea ce fac.
11. Nu sunt niciodată grăbiţi sau stresaţi, graba şi stresul fiind cei mai mari factori care scurtează viaţa oamenilor moderni.
12. Nu fumează şi nici nu beau alcool.
13. Trăiesc potrivit ciclurilor Pământului: se duc devreme la culcare, când se întunecă cerul şi se trezesc odată cu soarele, în zorii zilei.
14. Se căsătoresc o dată sau de mai multe ori; au nepoţi şi strănepoţi şi se bucură să fie în preajma tinerilor.
15. Urcă şi coboară des pante abrupte ca parte din viaţa la altitudini mari, ceea ce asigură o circulaţie bună în corp, de la muşchii picioarelor la toate părţile corpului şi la creier.

16. Primesc zilnic de la soare lumină ultravioletă în abundenţă, care fixează calciul ce se găseşte în oasele lungi din corp, care produc noi globule roşii sănătoase.
17. Beau apă curată din gheţarii montani şi consumă o varietate de ceaiuri de plante, ca cele de ginseng, mentă şi lucernă.
18. Cel mai mare secret al centenarilor e că trăiesc o viaţă bine echilibrată din punct de vedere mental, fizic, emoţional şi spiritual.

Figura 4.1. *Ne prăpădim sănătatea ca să avem de toate,*
*urzim, trudim, punem deoparte pe Pământ ;*
*apoi prăpădim avuţia căutând sănătate,*
*dar nu aflăm decât un mormânt.*
*Cu averi şi case în viaţă ne fălim,*
*dar numai ţărâna ne rămâne când murim*

## *Proteina vegetală este superioară*

Animalul nu poate exista fără vegetal. Corpul omenesc nu poate să digere substanţe anorganice ori să le fabrice din proteine, carbohidraţi, vitamine sau minerale etc. Sintetizarea şi vitalizarea elementelor anorganice este o funcţie vegetală numită autotrofie. Acest fenomen se manifestă doar în regnul vegetal. Plantele absorb elementele anorganice şi le transformă în substanţe organice, cu o compoziţie şi structură foarte complexe. E un adevărat miracol săvârşit de interacţiunea forţelor naturii.

Biologic vorbind, suntem copiii mamei vegetale. Fără viaţa vegetală, niciun animal de pe pământ nu ar supravieţui. Hemoglobina noastră derivă din clorofilă. Toate alimentele vegetale sunt substanţe pure care au scopul de a ne menţine sau forma corpul. Nici carnea, nici produsele de origine animală nu sunt pentru noi substanţe 100% pure. Trebuie să mâncăm legume şi produsele direct derivate din ele. Acesta este principiul biologic şi legea fundamentală : legumele sunt mâncarea superioară.

### De ce e superioară dieta vegetariană

1. Alimentele vegetariene pot hrăni lumea de zece ori mai mult şi mai bine.
2. Alimentele vegetariene nu conţin hormoni, antibiotice, medicamente, chimicale şi agenţi cancerigeni.
3. Alimentele vegetariene nu conţin viermi trichinella, paraziţi, bacterii care provoacă intoxicaţii alimentare şi acid uric.
4. Alimentele vegetariene sunt bogate în vitamine, minerale, enzime şi alte substanţe proprii mâncărurilor proaspete.
5. Alimentele vegetariene oferă proteine adecvate, cu aminoacizi compleţi pentru creştere şi sănătate.
6. Alimentele vegetariene menţin arterele, organele interne, inima şi corpul într-o stare de tinereţe.
7. Alimentele vegetariene nu necesită uciderea animalelor pentru hrană şi nu conţin boli ale animalelor.

8. Alimentele vegetariene te fac mai amabil, mai paşnic, blând şi iubitor faţă de animale şi oameni deopotrivă.
9. Alimentele vegetariene sunt mai ieftine atât pentru individ, cât şi la nivel mondial.
10. Alimentele vegetariene îţi dau mai multă rezistenţă, forţă, sănătate şi longevitate.

## *Carnea : aliment înlocuitor nenatural*

Când se gândesc la vegetarianism, oamenii întreabă firesc ce pot folosi în locul diverselor alimente de origine animală. Ar trebui înţeles clar că fiecare aliment de provenienţă animală este deja un aliment înlocuitor : o pervertire a dietei naturale care se potriveşte perfect corpului uman normal.

Laptele, ouăle şi carnea sunt simpli înlocuitori ai alimentelor noastre naturale vegane. Dacă ţinem cont de acest fapt, nu ne va mai preocupa aşa de mult căutarea înlocuitorilor pentru înlocuitori : produse care au aspectul, mirosul sau gustul celor din ogradă/abator cu care suntem atât de obişnuiţi. Există multe substitute din surse vegetale pentru diversele produse animale, însă ele sunt mai mult ca nişte cârje dietetice care ne ajută în perioada de tranziţie, nu o necesitate nutriţională. Ar trebui să învăţăm realmente care sunt alimentele noastre naturale şi să ne alcătuim dieta pornind de la ele.

Proteinele din seminţe şi fructele cu coaja lemnoasă (înmuiate peste noapte sau germinate), toate cerealele, toate leguminoasele, legumele, germenii şi fructele, completate cu drojdie inactivă, soia, tofu, pudră de soia, miso şi produse din alge sunt superioare din punct de vedere biologic şi, una peste alta, mult mai ieftine decât carnea, ouăle sau lactatele.

GRAME DE PROTEINĂ ÎN DIVERSE ALIMENTE

| ALIMENT | CANTITATE | GRAME DE PROTEINE |
|---|---|---|
| **Seminţe şi fructe cu coaja lemnoasă** | | |
| Alune de pădure | ½ cană | 6 |
| Migdale crude | ½ cană | 13 |
| Nuci braziliene | ½ cană | 10 |
| Caju nesărat | ½ cană | 12 |
| Nuci pecan | ½ cană | 5 |
| Seminţe de susan | ½ cană | 9 |
| Seminţe de floarea-soarelui | ½ cană | 12 |
| Nuci | ½ cană | 7 |
| Seminţe de dovleac | ½ cană | 14 |
| **Cereale, fructe şi legume** | | |
| Orz integral | ½ cană | 13 |
| Hrişcă integrală | ¾ cană | 12 |
| Fasole lima gătită | 1 cană | 16 |
| Fasole roşie | 1 cană | 15 |
| Broccoli la abur | 1 cană | 6 |
| Conopidă | 1 cană | 3 |
| Porumb la abur | 1 ştiulete | 3 |
| Kale | 1 cană | 4 |
| Linte | 1 cană | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| Mazăre la abur | 1 cană | 5 |
| Mazăre galbenă | ½ cană | 8 |
| Cartofi la cuptor | 1 mediu | 2 |
| Dovleac | 1 cană | 4 |
| Avocado | ½ | 2 |
| Caise înmuiate | ½ cană | 4 |
| Mure | 1 cană | 2 |
| Curmale înmuiate | 1 cană | 4 |
| Prune uscate, înmuiate | 1 cană | 3 |
| Stafide înmuiate | ½ cană | 2 |
| Pâine de grâu | 1 felie | 2 |
| Pâine de făină de porumb | 1 felie | 3 |
| Făină de soia | 1 cană | 39 |
| Fulgi de ovăz | 1 cană | 5 |
| Orez brun | 1 cană | 15 |
| Tărâţe de orez | ½ cană | 6 |
| Germeni de grâu | 1 cană | 17 |
| Supe de fasole | 1 cană | 8 |
| Supe creme de legume | 1 cană | 7 |
| Drojdie inactivă | ¼ cană | 13 |
| Pudră de soia, concentrat | 1 lingură | 12 |

**Lactate şi alte produse de origine animală***

| | | |
|---|---|---|
| Lapte crud de capră | 1 cană | 8 |
| Lapte bătut | 1 cană | 9 |
| Iaurt (degresat) | 1 cană | 8 |
| Lapte degresat | 1 cană | 8 |
| Brânză de vaci | 1 cană | 35 |
| Şvaiţer | 28 de grame | 7 |
| Ou | 1 | 6 |
| Brânză din lapte degresat | 28 de grame | 8 |
| Carne | 113 grame | 20 |

* Consumă moderat aceste alimente. Enumerate aici pentru claritate şi informare.

## Proteine *versus* carbohidraţi complecşi

Într-un articol intitulat „Carbohydrates – No Villain", apărut în revista *Iron Man*, Vince Gironda, campion la culturism, specialist în educaţie fizică şi nutriţie, face o pledoarie clară în favoarea nevoii de carbohidraţi a corpului. Deşi articolul a apărut în 1978, mesajul lui este încă de actualitate:

> Recomand un aport relativ redus de proteine, aproximativ 45 de grame pe zi. Prea multe proteine creează o balanţă negativă de azot, care la rândul ei duce la gută, apatie, probleme renale şi hepatice. Corpul nu poate digera mai mult de 20 de grame la o masă şi tot ce depăşeşte această cantitate creează probleme. Cel puţin o masă pe zi ar trebui să constea în carbohidraţi sub formă de legume sau cereale, dându-i astfel corpului o pauză de la proteine. Mai mult, s-a demonstrat în repetate rânduri că arderea proteinelor nu este mai mare în timpul exerciţiilor fizice intense decât în condiţii de repaus, iar pe de altă parte, corpul foloseşte mai întâi carbohidraţii stocaţi şi după aceea se îndreaptă spre alte surse. Chiar şi după consumarea depozitelor

de carbohidraţi, continuarea exerciţiilor fizice nu sporeşte semnificativ necesitatea de proteine. Potrivit cercetărilor mele, atleţii care efectuează exerciţii extenuante, de anduranţă, cum e culturismul, şi ard până la 9.000 de calorii pe zi nu prezintă o creştere vizibilă a necesităţilor proteice. Dacă toate acestea nu sunt de ajuns ca să vă răzgândiţi, dr. Per-Olof Åstrand, celebru profesor suedez de fiziologie, a realizat un studiu care a conchis că anduranţa tinde să descrească pe măsură ce se măreşte aportul de proteine. El a descoperit că o dietă bogată în proteine micşorează rezistenţa şi acumulările de carbohidraţi în muşchi mai mult decât dieta bogată în carbohidraţi. Experimentele efectuate de Christensen şi Hansen au constatat că în activităţile fizice intense, ca ridicarea greutăţilor sau culturismul, factorul major al rezistenţei au fost, încă o dată, carbohidraţii. De asemenea, subiecţii au reuşit să presteze activitatea pe o durată de trei ori mai mare atunci când dieta lor s-a axat pe carbohidraţi decât atunci când era bazată pe proteine sau grăsimi.

Probabil că întrebarea care se pune cel mai des acum este: dacă în esenţă culturismul este distrugerea şi reconstruirea ţesutului muscular, atunci în acest proces nu e necesară mărirea cantităţii de proteine? Răspunsul este nu. Un aport mare de proteine, inclusiv după o accidentare de durată, nu previne creşterea temporară a pierderilor de azot. Dr. Doris Callaway şi o echipă de cercetători au constatat că animalele hrănite cu o cantitate de proteine de trei ori mai mare decât cea normală nu se recuperează mai bine decât cele care primesc o cantitate normală de proteine. Acum, înainte de a trece mai departe, să lămurim un lucru. Carbohidraţii se deosebesc între ei în privinţa calităţii. Nu te îndopa cu bomboane şi alţi carbohidraţi complet nesănătoşi. Încărcarea cu carbohidraţi din zahăr e o greşeală. Carbohidraţii înlocuiesc glicogenul, pe care corpul îl înmagazinează şi îl foloseşte ca să aibă energie. Zahărul în toate formele extrage glicogenul înmagazinat în ficat şi produce nervozitate, iritabilitate, frici, îndoieli şi diverse modificări psihice de personalitate. Cum am spus mai devreme, sursele majore de carbohidraţi ar trebui să fie cerealele şi legumele.

## *Musculosul recomandă consum redus de proteine*

Bill Pearl, campion mondial la culturism, vegetarian (Mister America, Mister Univers), afirmă foarte răspicat că, pur şi simplu, un culturist în creştere nu are nevoie de 300-400 de grame de proteine ca să-şi atingă potenţialul şi că nu încape nicio îndoială că e posibil să-ţi construieşti un fizic de clasa întâi şi să fii vegetarian în acelaşi timp. Pearl crede că îţi poţi dezvolta sănătatea, forţa şi muşchii cu 50-70 de grame de proteine pe zi, dacă ai o dietă vegetariană bine echilibrată. Pearl este vegetarian de la vârsta de 39 de ani şi a tras de fiare peste 50 de ani. Acum a trecut de 80 şi cântăreşte peste 90 kg în muşchi solizi, cu o putere herculeană pe măsură.

Pearl mai spune că alimentaţia vegetariană a avut numeroase efecte pozitive asupra corpului său. Colesterolul lui a coborât treptat la un nivel normal, de 198, şi tensiunea arterială i-a scăzut. Pulsul şi alte procese fiziologice s-au îmbunătăţit. Una dintre cele mai dramatice schimbări a fost cea a nivelului de acid uric. Înainte era atât de mare, încât îl durea fiecare articulaţie din corp, de-abia îşi putea mişca mâinile şi chiar credea că va face artrită. Acum a coborât la zero. Are un nivel incredibil de energie şi se simte grozav tot timpul.

Cea mai mare schimbare a fost cea a atitudinii faţă de sine şi faţă de semeni. Nu mai e la fel de agresiv ca în trecut. Vegetarianismul a avut categoric un efect de calmare asupra lui. Crede cu fermitate în nerenunţarea la propriile convingeri şi spune că, odată ce a început să fie vegetarian, nimeni nu l-a putut clinti: chiar dacă i s-ar fi dat 50.000 de dolari ca să mănânce o friptură, ar fi refuzat categoric.

## Alegerea dietei

Consumul de alimente pe bază de carne e o chestiune de alegere strict individuală. Depinde de cât de mult doreşti să progresezi pe calea spre sănătate şi starea de bine. S-a dovedit ştiinţific că un consum exagerat de carne poate duce lesne la artrită, gută, cancer de stomac, de colon şi de oase. Noi susţinem că excesul în consumul oricărui aliment, natural sau nenatural, poate cauza o sumedenie de boli fizice şi mentale, de la răceli la cancer.

Desigur, nu pretindem că, dacă vei consuma o cantitate moderată şi limitată de carne pe săptămână sau pe zi, vei muri pe loc din cauza asta. Aproape toţi oamenii au mâncat carne înainte de a deveni vegetarieni. Scopul nostru nu e să te constrângem să renunţi la carne împotriva voinţei tale. Fiecare individ trebuie să facă această tranziţie atunci când e pregătit din punct de vedere fizic şi mental.

Principalul nostru obiectiv e să prezentăm faptele şi datele ştiinţifice aşa cum ni se arată. Poţi alege să nu mănânci produse din carne din următoarele motive: de sănătate, financiare, spirituale, morale, etice, ecologice, estetice, ştiinţifice şi umanitare. La fel, această decizie ar trebui să se bazeze pe studiul tău aprofundat, pe contemplaţie şi pe dedicarea generală faţă de idealuri mai înalte: pe plan fizic, mental şi spiritual. Trebuie să faci singur această alegere şi să ţi se ofere libertatea şi iubirea de a o face.

## Carbohidraţi şi zaharuri

Carbohidraţii sunt compuşi din carbon, hidrogen şi oxigen. Sunt alimente care furnizează combustibil, căldură şi energie. Principalele surse de carbohidraţi sunt cerealele, fructele, legumele, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă, leguminoasele, cartofii etc.

Digerarea alimentelor cu amidon începe în saliva alcalină, în gură, şi se încheie în intestinul subţire. Din acest motiv, alimentele cu amidon ar trebui mestecate temeinic şi îmbibate cu salivă înainte de înghiţire. Amidonul este transformat în dextrină şi zaharuri, apoi în dextroză şi glucoză înainte de a intra în sânge, unde este utilizat rapid şi produce căldură animală.

Saliva şi sucul pancreatic acţionează foarte repede asupra amidonului gătit, dar nu şi a celui crud. Granulele de amidon crud sunt înconjurate de un înveliş de celuloză, prin care saliva şi sucul pancreatic pătrund foarte încet. Prin urmare, digestibilitatea alimentelor cu amidon (cereale, leguminoase, cartofi şi aşa mai departe) depinde de modul cum sunt gătite. Alimentele cu amidon care nu sunt gătite adecvat sau mestecate foarte bine ajung aproape nedigerate în materiile fecale. Acest fapt e valabil şi în cazul pâinii coapte insuficient.

Asemenea amidonului, glicogenul e insolubil. De aceea e înmagazinat în ficat până când utilizarea lui se dovedeşte necesară; este înmagazinat şi în muşchi. Fiecare celulă din corp conţine o cantitate mică de glicogen. Când e nevoie de combustibil, glicogenul e transformat din nou în zahăr (dextroză), care hrăneşte corpul. Organismul îşi menţine căldura prin arderea glicogenului. Activitatea musculară e susţinută de energia eliberată de arderea glicogenului, după cum funcţionarea unui motor cu abur se realizează prin intermediul energiei obţinute din cărbune. La epuizarea glicogenului, forţele corpului scad. Inima consumă glicogen la fiecare bătaie. Fără glicogen, inima nu ar putea să bată

şi niciun muşchi din corp nu s-ar putea contracta. Corpul conţine aproximativ 4% glicogen. Cea mai bună sursă de glicogen se găseşte în alimentele naturale, adică cereale, legume, fructe, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, leguminoase şi aşa mai departe.

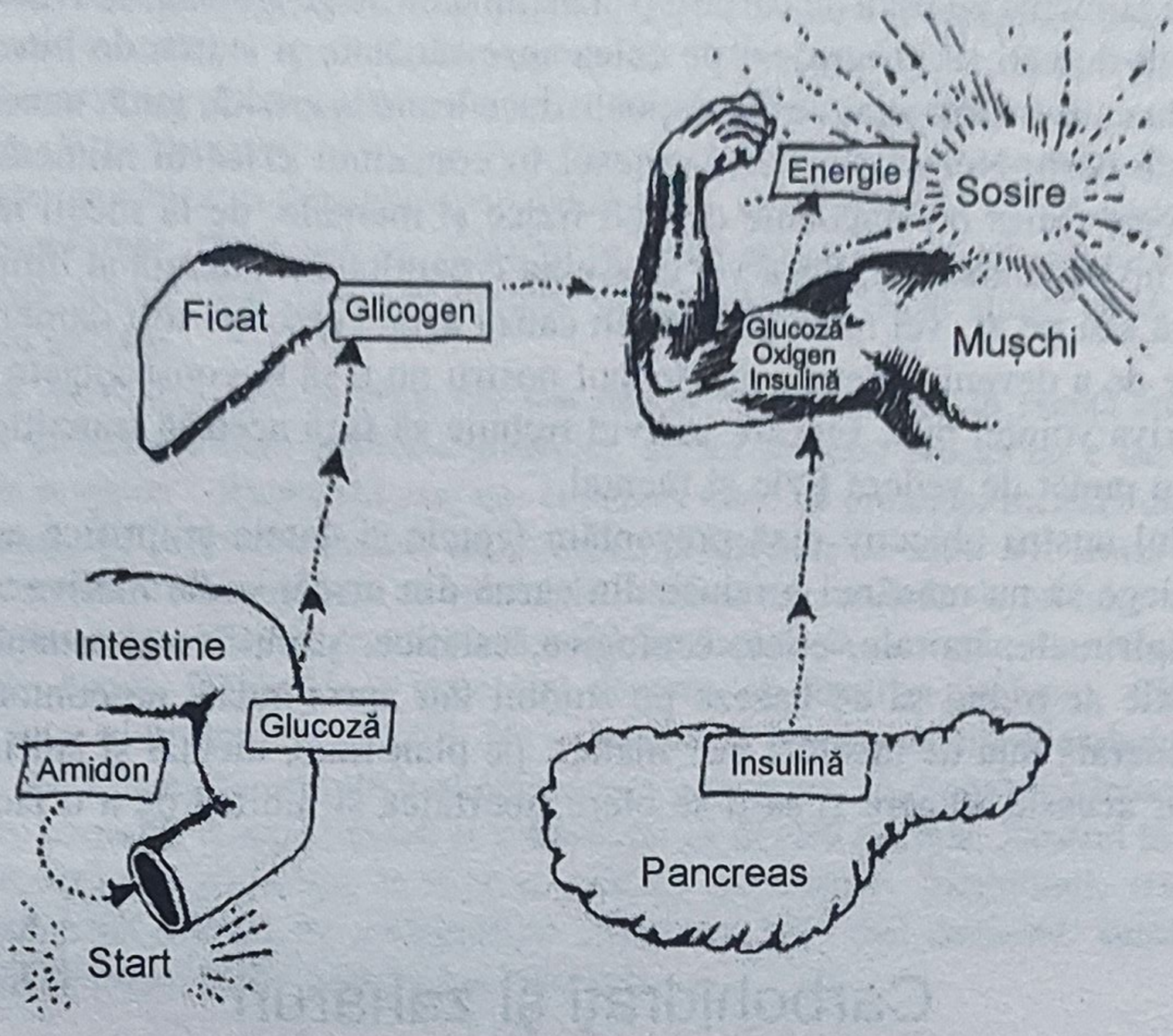



Figura 4.2. *De unde vine energia noastră*

Când individul nu consumă alimente cu amidon sau carbohidraţi, corpul produce glicogen prin ruperea moleculei de proteină. În acest fel, cam jumătate din greutatea proteinei poate fi transformată în glicogen. Cealaltă jumătate a proteinei e convertită mai întâi în amoniac, apoi în uree. Valoarea de combustibil a proteinei e prin urmare doar jumătate din valoarea ei nominală, iar corpul e taxat prin faptul că eliberează o cantitate mare de reziduuri otrăvitoare. În consecinţă, proteina e un aliment foarte slab în rolul de combustibil, pe când carbohidraţii menajează proteinele : în loc ca proteina să fie transformată de organism în glucoză pentru a obţine energie, carbohidraţii furnizează căldură, energie şi combustibil, astfel încât proteinele să poată fi utilizate la formarea ţesuturilor. Proteinele sunt folosite mai bine pentru refacerea ţesuturilor, dacă la aceeaşi masă se consumă şi un aliment cu carbohidraţi naturali.

După înghiţire, amidonul e transformat în glucoză în intestine, absorbit şi transportat de sânge la ficat, unde e convertit în glicogen. Pentru a se contracta, muşchii au nevoie de combustibil, de aceea glicogenul e transportat de un vas de sânge de la ficat la muşchiul respectiv, e convertit din nou în glucoză, amestecat cu oxigenul din plămâni şi „aprins" de insulina din pancreas, producând energie.

Ceaiul şi cafeaua, amândouă conţinând cantităţi considerabile de acid tanic, previn acţiunea salivei asupra alimentelor cu amidon. Cei care beau ceai şi cafea au o aciditate gastrică crescută, o digestie precară şi o sănătate şubredă.

## Zaharurile din fructe

Zaharurile naturale din fructe sunt digerate şi absorbite în sânge într-un interval de 30-60 de minute. Zaharurile naturale conţinute în toate fructele, în fructele uscate, miere, sirop de arţar şi aşa mai departe conţin fructoză, dextroză şi levuloză. Mierea conţine cantităţi egale de dextroză şi levuloză. Zahărul din lapte conţine lactoză. Zahărul alb rafinat, tipurile de zahăr comercial, zahărul brun, zaharina (făcută din produse din gudron de huilă), dulciurile tratate chimic, îngheţata, bomboanele, prăjiturile, plăcintele şi băuturile carbogazoase nu au vitamine şi elemente minerale, cauzează pierderi de calciu şi afecţiuni de la anemie la schizofrenie. Dacă ţii la sănătatea ta, evită aceste alimente nesănătoase pe bază de zaharuri rafinate. Zaharurile naturale din fructele consumate (moderat) în sezonul lor îţi vor satisface pofta de dulce şi vor furniza corpului minerale, vitamine şi fibre naturale nutritive pentru sănătatea intestinelor.

## Grăsimile

Grăsimile sunt numite hidrocarburi fiindcă, încălzite, produc ulei. În corp, grăsimile sunt folosite ca energie, căldură şi combustibil. Se găsesc în unt, smântână, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, avocado, brânză, lapte, gălbenuş de ou şi în toate uleiurile. Grăsimile sunt digerate lent şi rămân mult timp în ficat şi stomac, întârziind destul de mult apariţia senzaţiei de foame. Grăsimile se deosebesc de alte alimente prin faptul că sunt înmagazinate în corp în cantităţi aproape nelimitate. Grăsimea e un fel de combustibil de rezervă din care corpul ia când depozitele de zahăr se reduc drastic. Corpul înmagazinează o cantitate normală de grăsime pentru a-şi menţine temperatura, pentru a proteja şi a lubrifia organele interne vitale şi a da un contur şi o formă graţioase muşchilor şi pielii. Consumul exagerat de alimente grase va congestiona ficatul şi va slăbi organele digestive. Pe vreme rece, grăsimile sunt necesare mai mult decât atunci când e cald, pentru a-i ţine de cald corpului.

Colesterolul este o componentă chimică a uleiurilor şi grăsimilor. Corpul formează grăsime din alimente cu amidon şi zahăr. Dacă dieta nu include grăsimi naturale, corpul va produce grăsimi din alimente cu amidon şi zahăr. Cel mai bine e să ingerăm cantităţi mici de grăsimi ; acest lucru îi dă corpului şansa de a-şi fabrica propria grăsime. Dacă dieta noastră conţine un procent adecvat de vitamine B, fructe proaspete, cereale, legume, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă şi produse din soia, putem produce toată lecitina şi toţi agenţii anticolesterol de care are nevoie corpul nostru.

Consumul excesiv de ouă, carne, brânză şi aşa mai departe poate contribui la o creştere a nivelului de colesterol din corp. Alte alimente care formează colesterol sunt : uleiurile hidrogenate, margarina, untul, făina albă, zahărul alb şi sarea. O cantitate mică de grăsimi naturale consumate zilnic va menţine o stare bună de sănătate şi vitalitate în corp. Ţine minte că organismul îşi va produce propria grăsime dacă dieta este deficitară în grăsimi.

Deşi sunt naturale, anumite alimente cu un conţinut ridicat de grăsime, ca avocado, fructele cu coajă lemnoasă şi soia nu ar trebui utilizate în exces ; nu sunt alimente de bază şi ar trebui mâncate foarte cumpătat.

Cea mai mare cauză a acumulării de colesterol este combinaţia a doi factori : primul, alimentele grase, alimentele cu zahăr, făina albă, sarea şi aşa mai departe ; al doilea, lipsa de mişcare zilnică, lipsa oxigenului proaspăt luat din statul în aer liber şi condiţiile de stres. Pentru a ajuta la combaterea acestui lucru, adoptă o dietă săracă în grăsimi şi proteine şi bogată în carbohidraţi naturali, care să includă : cereale integrale, lactate cu conţinut mic de grăsime, leguminoase, mazăre, seminţe, fructe, legume. În cele din urmă, această dietă va echilibra organele interne şi va stabiliza mintea şi emoţiile. În fiecare zi, îngrijeşte-te să ai suficient aer proaspăt, soare şi somn şi să faci suficientă mişcare. Mişcarea va face sângele să circule liber şi va feri arterele de depozitele de colesterol. Greutatea corporală se va normaliza singură, împreună cu tensiunea arterială, pulsul şi nivelurile de colesterol.

PROCENTAJUL DE GRĂSIMI DIN CÂTEVA ALIMENTE

| Aliment | Procent de grăsime |
|---|---|
| Unt | 90-100% |
| Ulei vegetal | 80-90% |
| Îngheţată | 70-90% |
| Brânză obişnuită | 60-80% |
| Fructe cu coaja lemnoasă | 40-70% |
| Carne | 40-50% |
| Avocado | 25-40% |
| Smântână | 25-40% |
| Măsline coapte | 25-40% |
| Boabe de soia | 20-30% |
| Ouă | 10-20% |

## Grăsimile libere sunt dăunătoare

Toate uleiurile extrase sau rafinate, animale sau vegetale, sunt numite grăsimi libere sau trigliceride ; toate fibrele, vitaminele, enzimele şi mineralele sunt eliminate din aliment, care nu mai este solubil în apă. Chiar şi uleiurile pure vegetale sau cele din fructele cu coaja lemnoasă sunt dăunătoare când le consumăm în exces, mai ales pe vreme caldă. Pe vreme rece se poate folosi o cantitate mică (o linguriţă pe zi) pentru căldura corpului. Corpul îşi poate obţine acizii graşi din alimente integrale ca leguminoasele, cerealele, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă germinate. Organismul oamenilor nu poate face faţă cum trebuie niciunui tip de acizi graşi liberi extraşi sau fracţionaţi. Aceştia se găsesc în unt, smântână, frişcă, unturile din fructe cu coajă lemnoasă, gălbenuşurile de ou, maioneză, margarină, untură, uleiurile din seminţe şi uleiurile vegetale. Uleiurile vegetale pure sunt cel mai puţin dăunătoare, dar tot ar trebui folosite cumpătat.

Grăsimile polinesaturate pot cauza boli la fel ca şi cele saturate şi scad nivelul de colesterol seric din sânge ; totuşi, colesterolul iese din sânge şi intră în celule şi ţesuturi. Apoi aceste grăsimi libere obstrucţionează şi împiedică hematiile transportatoare de oxigen să intre în ţesuturi. Se reduce astfel nivelul de oxigen din creier şi celulele corpului, fapt ce cauzează numeroase tulburări interne. Toate grăsimile, animale şi vegetale, mâncate în cantităţi mai mari decât necesităţile organismului pot cauza următoarele boli : calculi biliari, diabet, tumori, boli de piele, tulburări hepatice, obezitate, colită, cancer, boli cardiace, afecţiuni pulmonare etc.

Necesităţile corpului uman sunt foarte mici în ce priveşte alimentele grase. Nu avem nevoie în dietă de grăsimi libere în abundenţă ; ele nu fac decât să strice sănătatea. Ia-ţi grăsimile din alimente integrale în stare naturală şi vei vedea că sănătatea ta se va îmbunătăţi extraordinar. Când îţi dai seama că fiecare celulă din corp e o mică baterie care necesită reîncărcare constantă prin alimentele pe care le ingerezi, vei începe să te gândeşti cu adevărat la dietă.

Mâncarea ta ar trebui să fie medicamentul tău, iar medicamentul tău ar trebui să fie mâncarea ta. Mănâncă cumpătat şi uită de medic. Omul e cea mai neajutorată făptură de pe faţa Pământului. Când ne naştem, trebuie să fim învăţaţi totul, iar această învăţătură ne formează deprinderile. Însă asta e salvarea noastră. Dacă suntem creaturi cu obişnuinţe, de ce să nu ne facem obişnuinţe bune? Putem să ne reeducăm şi să preluăm controlul asupra propriului destin. Iubirea nu domină ; ea cultivă.

Figura 4.3. *Viaţa începe cu natura şi înfloreşte cu viaţa*

5

# Sporirea forţei vitale

Cum să mănânc, când să mănânc, ce să mănânc şi unde să mănânc sunt câteva dintre întrebările elementare pe care şi le pun oamenii când încep un program de alimentaţie naturală. Cu toţii ar trebui să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm. Un vechi proverb chinezesc spune: „Când ospeţele sunt pe cinste, doctorul îşi pregăteşte leacurile. În cincizeci de feluri de mâncare se află o sută de boli". Astăzi majoritatea oamenilor trăiesc ca să mănânce şi ajung să plătească facturi astronomice pentru serviciile medicale primite din cauză că apoi se îmbolnăvesc.

Figura 5.1. *Când ospeţele sunt pe cinste, doctorul îşi pregăteşte leacurile. În cincizeci de feluri de mâncare se află o sută de boli*

# Douăsprezece secrete ale sănătăţii de fier

Cele trei funcţii vitale ale mâncării sunt: reconstruirea ţesuturilor vii, furnizarea de energie şi conservarea unui mediu potrivit în care se pot desfăşura procesele biochimice ale corpului. Pentru a garanta îndeplinirea acestor funcţii vitale, e important să urmăm douăsprezece reguli ale alimentaţiei sănătoase.

1. Mănâncă doar când ţi-e foame şi opreşte-te înainte de a te sătura.
2. Menţine echilibrul corect între acid şi alcalin, între yin şi yang.
3. Mestecă bine mâncarea şi amestec-o temeinic cu salivă.
4. Nu mânca în momente de supărare emoţională sau de epuizare fizică.
5. Mănâncă alimente la temperatura camerei.
6. Mănâncă zilnic alimente organice, naturale şi proaspete, crude şi gătite.
7. Posteşte sau adoptă o dietă pentru eliminare când este necesar.
8. Combină alimentele corect.
9. Nu te ocupa de ceva migălos şi nu depune efort intelectual intens înainte, în timpul sau după mese.
10. Ia ultima masă cu cel puţin trei-patru ore înainte de somn.
11. Fii binedispus şi calm la masă.
12. Respectă legea moderaţiei.

## 1. Mănâncă doar când ţi-e foame şi opreşte-te înainte de a te sătura

Mâncatul în exces cauzează malnutriţie. Nu mânca decât dacă ţi-e cu adevărat foame. Foamea reală e o senzaţie în gură şi în gât. Gura salivează când este vorba de foame reală. Înţepăturile în stomac sau senzaţia de gol în stomac nu sunt semne de foame reală. Aceste simptome sunt o formă de dependenţă de alimente extrem de condimentate şi stimulante, bunăoară produse din carne, cafea, sare ori alcool. Consumarea acestora creează simptome de sevraj, iar corpul le doreşte iarăşi extrem de mult. Foamea reală lasă corpul într-o stare relaxată, fără pofte morbide de alimente nesănătoase. Mănâncă doar pentru a-ţi potoli foamea, nu mai mult. Foamea e adevăratul condiment al mâncării.

Un cuptor plin până la refuz fumegă şi nu va arde cum trebuie. Stomacul se comportă la fel; când e complet plin, nu va digera încărcătura suplimentară de alimente, care în schimb vor fermenta şi vor intra în putrefacţie, otrăvind corpul şi cauzând toxemie. Un cuptor care nu e plin până la refuz va arde minunat. La fel, dacă nu e plin până la refuz, stomacul va arde (va digera) minunat. Dacă nu îţi este foame la ora mesei ori de dimineaţă, sari peste masa respectivă şi te vei bucura pe deplin de următoarea. În cele mai multe cazuri, servirea a trei mese complete pe zi suprasolicită digestia şi organele interne.

Ascultă-ţi vocea interioară. Îţi va spune ce să mănânci, cât de mult şi când; şi arareori vei da greş. Nu mânca niciodată între mese. Ia o masă, apoi nu mai mânca până nu simţi foame reală. Stomacul îţi va mulţumi. Ca să-ţi prelungeşti viaţa, răreşte mesele. Studiile pe indivizi care au trăit peste 100 de ani arată că toţi mănâncă întotdeauna moderat. Lacomul nu va ajunge niciodată la această vârstă. Cine e puternic? Cel care poate învinge obiceiurile rele.

## 2. Menţine echilibrul corect între acid şi alcalin, între yin şi yang

După cum am văzut, toate tipurile de fructe şi legume apoase şi sucurile lor sunt clasificate ca alimente cu proprietăţi alcaline. Alimentele cu proprietăţi acide sunt toate proteinele,

amidonurile, grăsimile şi zaharurile, adică tot ce ţine de fructe cu coajă lemnoasă, seminţe, brânzeturi, pâine, cartofi, orez, uleiuri, fructe uscate şi dulci, de pildă, curmalele, stafidele, smochinele, bananele şi aşa mai departe. Toate tipurile de mâncare grea formează acid.

Pentru a obţine un echilibru între yin şi yang, consumă alimente crescute în apropiere de zona în care trăieşti şi de sezon. Consumă mai multe cereale sau leguminoase gătite, tocăniţe de legume şi supe iarna şi mai multe alimente crude în lunile de vară. Ascultă-ţi nevoile interne ale corpului ; în diferite momente ai putea avea nevoie de mai multe sau mai puţine alimente acide. De asemenea, consumă cumpătat alimentele cu grăsime sau zahăr, ca mierea şi fructele uscate. Consultă capitolul 7 pentru un ghid detaliat despre obţinerea echilibrului corect între yin şi yang, între acid şi alcalin.

## 3. Mestecă bine mâncarea şi amestec-o temeinic cu salivă

Indigestia e o maladie universală. Una dintre principalele cauze ale deranjamentelor la stomac este înfulecarea mâncării în grabă. Nimic nu te îmbătrâneşte mai repede decât acest obicei nociv. Stomacul nu are dinţi ca să fărâmiţeze bucăţile mari de mâncare. Natura ne-a înzestrat cu un set de dinţi ca să mărunţim mâncarea în particule fine, aproape lichide, astfel încât enzimele şi sucurile digestive să se amestece uşor cu ea. Mestecatul adecvat şi combinarea cu salivă a tuturor mâncărurilor, inclusiv a lichidelor asigură o digestie şi o asimilare sănătoase şi complete, care ne permit să mâncăm mai puţin şi să utilizăm mâncarea mai bine. Masticaţia ne permite să savurăm mâncarea şi să-i simţim gustul în cel mai înalt grad. Mâncatul ar trebui să fie o experienţă plăcută. Mâncatul zorit nu ne îngăduie niciodată să ne bucurăm pe deplin de o masă.

## 4. Nu mânca în momente de supărare emoţională sau de epuizare fizică

Consumul mâncării când suntem supăraţi sau tensionaţi fizic va cauza o digestie defectuoasă şi va duce la toxemie. Munca în condiţii de tensiune mentală sau fizică va întârzia sau va întrerupe şi ea digestia. Mâncarea consumată în asemenea condiţii nefavorabile încetineşte şi împiedică acţiunea peristaltică a stomacului şi sucurilor sale. Ar trebui să urmăm exemplul animalelor, care nu mănâncă dacă sunt rănite, bolnave, agitate, înspăimântate sau înfuriate. Nu mânca niciodată când ai febră, căci nu vei face decât să o alimentezi. Aşadar, regula este să te opreşti din mâncat dacă eşti bolnav sau supărat, până la revenirea foamei normale. Odihna şi un post scurt ar trebui să fie singurele remedii.

## 5. Mănâncă alimente la temperatura camerei

Cel mai bine e să laşi alimentele şi băuturile să ajungă la temperatura camerei înainte de a le consuma, deoarece mâncarea rece sau fierbinte întrerupe digestia pentru o vreme. Mare parte din energia somatică se iroseşte când consumi alimente şi băuturi la temperaturi extreme. În China se consideră că una din cauzele pentru care oamenii nu devin longevivi este utilizarea gheţii în alimente şi băuturi.

## 6. Mănâncă zilnic alimente organice, naturale şi proaspete, crude şi gătite

Mănâncă în funcţie de sezon, climă şi variaţiile vremii. Cel mai bun mod de a face acest lucru e să mănânci alimente crescute local, în ferme organice, incluzând un amestec de alimente crude şi gătite. O dietă moderată înarmează corpul contra tuturor accidentelor externe, astfel încât nu va fi afectat uşor de căldură, frig sau trudă.

## 7. Posteşte sau adoptă o dietă pentru eliminare când e necesar

Un post sau o dietă pentru eliminare, când sunt necesare, reprezintă o modalitate excelentă de a purifica organismul. Ţine un post de trei până la cinci zile cu apă distilată, multă odihnă şi aer curat, urmate de o zi cu fructe. Dieta pentru eliminare de trei zile cu fructe sau legume zemoase sau sucuri, va da, de asemenea, rezultate extraordinare pentru sănătate. Consultă capitolul 9 pentru informaţii mai amănunţite în legătură cu postul şi dietele pentru eliminare.

## 8. Combină alimentele corect

„Eşti ceea ce mănânci" este o veche zicală despre sănătate doar parţial adevărată. Mai important, eşti ceea ce digeri, asimilezi, absorbi şi utilizezi. Întreaga noastră sănătate depinde nu numai de ce mâncăm, ci şi de cât de eficientă este puterea noastră de digestie şi de asimilare. Înţelegerea combinării corecte a alimentelor poate duce la un progres formidabil în starea noastră generală de bine şi de sănătate. Poate chiar să ne lungească viaţa cu mult peste medie şi să încetinească procesul de îmbătrânire.

Majoritatea oamenilor consumă alimentele de-a valma, adică fără să ţină seama de ce se întâmplă cu amestecurile de alimente incompatibile când ajung în stomac – flatulenţă şi indigestie. Nu e necesar să te împotmoleşti în reguli stricte, inflexibile de combinare a alimentelor ca să obţii o sănătate bună. Nu trebuie decât să aplici câteva principii importante, schiţate mai jos, ca să obţii beneficii excelente pentru sănătate.

## 9. Nu te ocupa de ceva migălos şi nu depune efort intelectual intens înainte, în timpul sau după mese

Această regulă e atât de importantă, încât respectarea ei va adăuga mulţi ani la viaţa ta. Pentru a digera şi a asimila cum se cuvine mâncarea ingerată e nevoie de oxigen. O muncă migăloasă, cititul sau statul în casă după masă va îngreuna digestia şi va duce la vedere slabă şi alte boli, deoarece munca migăloasă deturnează sângele din stomac îndreptându-l spre creier, cauzând o lipsă de sânge pentru digerarea corectă a mâncării. După mese, ieşi în aer liber şi priveşte în depărtare. Acest lucru va relaxa întregul sistem nervos, având drept rezultat o digestie şi o asimilare îmbunătăţite şi o sănătate mai bună. Nu te întinde niciodată după ce mănânci, fiindcă sucurile digestive nu curg liber în această

poziţie şi se vor produce fermentare şi gaze. Foarte multe persoane (inclusiv cele care au grijă de sănătatea lor) poartă ochelari şi îşi slăbesc ochii fiindcă nu îşi odihnesc creierul şi nu iau o gură de aer proaspăt după masă.

## 10. la ultima masă cu cel puţin trei-patru ore înainte de somn

Noaptea corpul are cel mai scăzut nivel de energie şi vitalitate, ceea ce împiedică digestia şi asimilarea corectă a alimentelor consumate la ore târzii. Pentru repararea celulelor, ţesuturilor şi organelor corpului e necesar un somn bun şi adânc. Consumarea unei mese grele noaptea, înainte de a merge la culcare împiedică organismul să se repare şi să se reîncarce singur după activităţile zilnice.

Până seara, energia corpului a fost în mare parte cheltuită. Din cauza acestui flux redus de energie, mâncarea consumată la ceasurile serii ar trebui să fie relativ uşoară. După apus, încărcătura ionică a atmosferei scade şi cu cât mănânci mai târziu, cu atât mai probabil mâncarea va fi digerată insuficient. Ultima masă de peste zi ar trebui să fie cel târziu la apus. Dacă ţi-e foame mai târziu, mănâncă un măr sau o pară ori câţiva struguri şi fructe de pădure. Mâncarea grea consumată înainte de culcare cauzează spasme şi crampe musculare. Pielea îngălbenită şi bilioasă poate fi pusă pe seama acestei practici, la fel ca anemia şi circulaţia proastă.

Acest obicei nociv slăbeşte organele vitale şi consumă o cantitate mare de energie, cauzând o lipsă de somn bun şi odihnitor. Cel mai bun moment pentru consumarea mâncărurilor mai grele e în prima parte a zilei, când corpul are energia vitală să digere şi să asimileze mâncarea corect. În general lumea procedează exact invers; ia o masă îmbelşugată chiar înainte de culcare. Nu e de mirare că astăzi vedem în jur atât de puţini oameni cu o sănătate extraordinară.

## 11. Fii binedispus şi calm la masă

Furia, ura, anxietatea şi îngrijorarea stopează digestia. În timpul mesei, rămâi calm şi gândeşte-te la lucrurile încântătoare şi frumoase din viaţă. Mai presus de toate, savurează-ţi masa şi nu deveni ipohondru în legătură cu sănătatea ta ori cu alimentaţia naturală. Învaţă regulile, aplică-le întotdeauna, fă-ţi un obicei din ele şi apoi apucă-te cu chef de viaţă de un hobby sau de o profesie care să merite osteneala.

Dintre toate activităţile care influenţează trupul şi sufletul deopotrivă, râsul e cel mai sănătos. Tristeţea şi moralul abătut vor produce dispepsie şi indigestie, în timp ce râsul ajută digestia, circulaţia, transpiraţia şi are un efect reconfortant asupra forţei tuturor organelor. Veselia nu numai că este de valoare pentru conservarea sănătăţii, ci şi la fel de folositoare ca remediu al bolilor. O atitudine calmă, fericită şi pozitivă înalţă sufletul şi corpul şi o persoană cu o asemenea atitudine îi inspiră pe toţi cei care intră în contact.

## 12. Respectă legea moderaţiei

Corpul uman necesită o anumită cantitate de proteine, amidonuri, zaharuri, grăsimi, minerale, vitamine şi lichide. Un exces sau un deficit al oricărui element nutritiv într-un

interval de timp poate cauza carenţe şi boli acute sau cronice ca diabetul, cancerul, obezitatea, hipo- sau hipertensiunea arterială, emacierea, hipoglicemia, schizofrenia şi altele. O cantitate moderată şi echilibrată din toate elementele nutritive, în combinaţie cu o condiţie fizică bună, reprezintă secretul universal al sănătăţii bune, nutriţiei şi longevităţii.

De exemplu, prea multe proteine dăunează rinichilor, îmbătrânesc celulele şi ţesuturile şi poluează sângele cu acid uric şi toxine. Un deficit de proteine atrofiază rinichii şi cauzează anemie, căderea părului, emaciere, surmenaj şi depresie. Un exces de amidon lezează ficatul, cauzează epuizare nervoasă, constipaţie, erupţii dermatologice şi istovire mentală. Un deficit de amidon duce la mâini şi picioare reci, pierdere în greutate, o stare nervoasă şi de iritabilitate, pierdere de energie şi lipsa căldurii în corp pe vreme rece.

Toate zaharurile consumate în exces prejudiciază pancreasul şi rinichii, cauzează slăbirea vederii, căderea părului, carii dentare, impotenţă, schizofrenie, paranoia şi îmbătrânire prematură. Un exces de grăsime suprasolicită colecistul şi ficatul, iar împreună cu zahărul rafinat ridică nivelul colesterolului din sânge. Grăsimea e greu de digerat dacă e consumată în cantităţi care depăşesc necesităţile corpului şi cauzează anemie, probleme dermatologice şi obezitate. Un deficit sau un exces cauzează tulburări nervoase, căderea părului, vedere slabă, lipsă de căldură în corp şi oboseală generală.

Vitaminele şi mineralele sunt, de asemenea, esenţiale în prevenirea diverselor carenţe şi boli. Lipsa proporţiei adecvate de vitamine şi minerale poate cauza beri-beri, pelagră, rahitism, scorbut şi alte boli. Lipsa severă de minerale şi vitamine poate fi fatală. La fel, un exces de suplimente cu vitamine şi minerale poate fi periculos. Consultă un medic nutriţionist competent care te va îndruma în ce priveşte utilizarea lor.

Învaţă să-ţi asculţi poftele corpului în ce priveşte cantitatea potrivită de proteine, amidon, zaharuri, grăsimi, vitamine şi minerale ; astfel vei ajunge la sănătate şi longevitate.

Moderaţia în toate activităţile sănătoase şi în scopurile din viaţă este secretul dobândirii sănătăţii bune şi al dezvoltării spirituale. Exagerările în orice aspect al vieţii tind să ne slăbească vitalitatea şi puterea fizică. Dormitul excesiv ne poate face lenţi, leneşi şi apatici ; un număr adecvat de ore de somn revitalizează şi întineresc corpul pentru activitatea de zi cu zi. Exerciţiul fizic, munca sau activitatea intelectuală în exces poate duce la epuizare nervoasă şi a suprarenalelor, având drept consecinţă pierderea magnetismului personal, a vitalităţii şi a sănătăţii. Dacă trăim între aceste limite magnetice (ale moderaţiei), putem strânge energie de rezervă pentru a face faţă oricărui stres sau situaţiilor de urgenţă solicitante din punct de vedere fizic sau mental.

Somnul, activitatea şi obiceiurile alimentare corecte sunt cele trei funcţii esenţiale ale vieţii. Când oricare dintre ele se dezechilibrează într-o anumită măsură, suferim consecinţele. Legea naturală nu poate fi încălcată fără pedeapsă ; bogaţii şi săracii sunt egali în faţa legilor yin şi yang ce guvernează viaţa fizică. Învăţăm din experienţă, iar dacă suferim destul şi ne învăţăm bine lecţiile, ne putem alina boala şi nefericirea autoindusă.

### Reţine următoarele sugestii în legătură cu moderaţia

Mănâncă doar când ţi-e foame şi opreşte-te înainte de a te simţi sătul.
Bea lichide pure când ţi-e sete.
Odihneşte-te sau dormi când eşti surmenat sau epuizat.
Fă zilnic exerciţii fizice, cu moderaţie.
Cultivă curăţenia trupului şi a minţii.
Studiază şi citeşte când eşti atent şi tentat să o faci.
Menţine-ţi o atitudine ponderată, încrezătoare, veselă şi recunoscătoare.

Poate că aceste mici secrete nu contează foarte mult pentru tine şi vei dori să le neglijezi, însă te asigurăm că sunt foarte importante pentru întreţinerea şi conservarea sănătăţii şi fericirii tale.

# Combinarea alimentelor pe înţelesul tuturor

Mâncarea pe care o consumăm e la fel de importantă ca cel mai puternic medicament, ba chiar mai importantă, căci ceea ce mâncăm devine parte din noi, parte din sângele, din inima, din creierul nostru. Mai jos enumerăm clasificări ale alimentelor şi ale grupurilor de combinaţii alimentare, pe care să le foloseşti în funcţie de propriile nevoi şi trebuinţe individuale.

## GRUPURI DE COMBINAŢII ALIMENTARE

### Grupul A: Proteine

Fasole şi mazăre
Fructe cu coajă lemnoasă şi seminţe
Lactate
Ouă
Toate tipurile de carne

### Grupul B: Amidonuri

Banane
Cartofi
Castane
Conopidă
Dovleac
Leguminoase
Morcovi
Napi
Păstârnac
Pâine
Rapiţă
Sfeclă
Toate cerealele
Toate fructele cu coajă lemnoasă

### Grupul C: Grăsimi

Avocado
Brânză
Cărnuri grase
Fructe cu coajă lemnoasă
Lapte
Margarină
Măsline
Smântână
Toate uleiurile
Unt

### Grupul D: Fructe acide

Ananas
Căpşune
Grepfrut
Lămâi
Limete
Mandarine
Mere acrişoare
Portocale
Prune acre
Rodii
Roşii
Struguri acrişori

### Grupul E: Fructe semiacide

Afine
Caise
Coacăze
Guava
Gutui
Mango
Mere
Mure
Nectarine
Papaya
Pere
Piersici
Prune
Smochine
Struguri
Zmeură

### Grupul F: Fructe dulci

**Proaspete, crude**

Banane
Kaki
Toţi pepenii

**Fructe uscate**

Ananas
Caise
Curmale
Mere
Pere
Piersici
Prune
Prune uscate
Smochine
Stafide

### Grupul G: Legume fără amidon

Andive
Anghinare
Ardei graşi
Bame
Broccoli
Castraveţi
Ceapă
Cicoare
Ciuperci
Dovlecei
Fasole verde
Germeni
Lăptuci
Lucernă
Mangold
Mazăre
Măcriş
Muguri de bambus
Năsturel
Pătrunjel
Praz
Ridichi
Spanac
Sparanghel
Tuberculi de *Eleocharis dulcis*
Ţelină
Varză
Varză de Bruxelles
Varză kale
Vinete
Zucchini

**Cum se combină grupurile**

A + B = relativ bine
A + C = relativ bine
A + D = relativ bine
A + E = relativ bine
A + F = rău
A + G = bine
B + C = relativ bine
B + D = rău
B + E = rău
B + F = rău
B + G = bine
C + G = bine
D + E = bine
D + F = rău
E + F = bine

## Opt principii de combinare a alimentelor

1. Salatele nu ar trebui mâncate înainte de proteine sau amidon (fasole, cereale), ci întotdeauna împreună cu sau după aceste alimente. Proteina şi alimentele yang au nevoie de acid clorhidric abundent în stomac pentru o digestie corectă. Dacă mâncăm mai întâi salatele yin, fructe sau alte alimente cu conţinut mic de carbohidraţi – pentru care nu e necesar acidul clorhidric – şi mâncăm pe urmă alimentele proteice/yang, alimentele yin vor interfera cu digestia alimentelor proteice/yang din cauza nivelului scăzut de acid clorhidric din stomac. Prin urmare, când consumi un fel de mâncare cu cereale/fasole, brânză, iaurt şi aşa mai departe, mănâncă-l înainte de sau odată cu salata de legume, niciodată după. Mâncând astfel, poţi atenua mult gazele şi indigestia. Pe baza unei diete sănătoase şi bine echilibrate, corpul secretă în permanenţă enzime şi hormoni, deci nu e nevoie ca la masă să consumi mai întâi salatele pentru a completa eventualele enzime lipsă pentru digerarea alimentelor proteice sau yang.
2. Multe alimente, ca cerealele şi fasolea, conţin şi proteine, şi amidon. Consumate cu moderaţie, alimentele cu proteine şi amidon nu sunt incompatibile, cum cred unii în mod eronat. Natura produce o varietate de alimente ce combină proteinele şi amidonul, de exemplu, grâul, mazărea, fasolea, hrişca, porumbul, cartofii, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă, secara şi toate celelalte cereale, iar generaţii întregi de indivizi sănătoşi au mâncat alimente proteice şi cu amidon la aceeaşi masă. Carbohidraţii complecşi, ca cerealele, fasolea şi legumele rădăcinoase, sunt producătoare de energie şi căldură. Dacă o cantitate insuficientă din acestea e consumată cu o proteină, atunci proteina e utilizată ca sursă secundară de energie şi căldură, proces care necesită convertirea energiei şi priveză proteina de principala ei funcţie : producerea hormonilor şi repararea ţesuturilor.
3. Fructele acide şi semiacide se combină destul de bine cu alimentele pur proteice, ca iaurtul, brânza de vaci, laptele bătut, laptele crud, ouăle etc. Laptele se încheagă întotdeauna imediat după amestecarea cu sucul gastric, iar acest fapt mai degrabă ajută decât îngreunează digestia, fiindcă, dacă ar rămâne în stare fluidă, laptele ar ieşi prea repede din stomac. Acizii din fructe sunt blânzi în comparaţie cu secreţiile gastrice ; aşadar nu vor interfera cu digerarea unui aliment pur proteic consumat cu moderaţie. Această combinaţie poate fi consumată mai mult atunci când vremea este caldă sau în zonele cu climă tropicală.
4. Acesta este cel mai important principiu de combinaţie alimentară ce trebuie respectat ! Cea mai rea combinaţie posibilă este amestecarea fructelor acide sau semiacide cu alimentele cu amidon, ca fasolea, pâinea şi cerealele. Acizii din fruct blochează considerabil digerarea amidonului, cauzând fermentaţie şi gaze. Cel mai bine e să mănânci fructele separat. Însă fructele înăbuşite sau coapte alături de o masă cu amidon nu vor cauza niciun fel de probleme. Gătirea fructelor le diminuează acizii, astfel încât ocazional pot fi mâncate împreună cu cerealele sau cu alte alimente cu amidon.

5. Evită să combini proteinele cu fructele dulci ori cu orice alte dulciuri, ca mierea, zahărul, siropul de porumb etc. Dulciurile inhibă secreţiile stomacului (acid clorhidric) şi au ca rezultat asimilarea şi digerarea defectuoasă a proteinei, însoţite de fermentaţie şi gaze. Fructele dulci, ca pepenii, bananele şi curmalele, ar trebui mâncate pe stomacul gol. Poţi mânca fructe sau pepeni dimineaţa, cu cel puţin jumătate de oră înainte de o masă cu proteine sau alimente yang. Fructele la micul dejun dau stomacului fibre naturale şi acţionează ca un „detergent" şi filtru intestinal.
6. Alimentele bogate în grăsimi, în special brânzeturile foarte grase, cărnurile, fructele cu coajă lemnoasă, laptele, uleiurile, untul şi aşa mai departe, inhibă curgerea secreţiilor gastrice, încetinesc digestia şi întârzie cu câteva ore golirea stomacului. Dacă la o masă consumăm alimente grase în exces, vor urma probleme digestive.
7. Evită alimentele cu sulf, ca ceapa, usturoiul, prazul etc., la aceeaşi masă cu alimentele dulci, ca fructele sau mierea. E uşor ca din această combinaţie rea să rezulte dureri de stomac, gaze, fermentaţie şi indigestie.
8. Dintre punctele de reţinut, cele mai importante sunt următoarele trei : a) nu mânca prea mult la nicio masă ; b) mănâncă doar când îţi este într-adevăr foame ; şi c) limitează combinarea şi diversificarea alimentelor la aceeaşi masă ; trei sau patru alimente la masă sunt suficiente pentru sănătate şi nutriţie. În general, cu cât amesteci mai multe alimente la o masă, cu atât vei avea probleme digestive. Cei cu un sistem digestiv foarte slăbit vor avea mult de câştigat dacă mănâncă doar un aliment sau două la o masă, prin aceasta micşorând povara întregului proces digestiv. Dacă eşti bolnav, ia doar o singură masă pe zi, până când digestia revine la normal ; de obicei revenirea la digestia normală ia aproximativ o săptămână. Planul cu o singură masă pe zi poate include cereale gătite şi legume iarna, plus un fruct semiacid, cu lapte de seminţe/ fructe cu coajă lemnoasă ori doar fructul ; sau doar produse lactate fermentate şi neprocesate. Mesele tale să fie simple, dar delicioase şi hrănitoare.

## Fereşte-te să devii un maniac al combinării alimentelor

Încearcă să urmezi pe cât posibil aceste principii simple de combinare a alimentelor, dar nu deveni fanatic pe subiectul combinării alimentelor şi nutriţiei. Când mergi în vizită la prieteni, rude sau la restaurant, nu te transforma într-un maniac al combinării alimentare ţinându-le celorlalţi prelegeri de dietetică. Nu da sfaturi decât dacă ţi se cer şi atunci fii rezervat. Ascultă mai mult şi vorbeşte mai puţin : nimănui nu-i plac atotştiutorii. Dă-le celorlalţi libertatea de a proceda cum doresc. Exemplul personal e un învăţător mult mai bun decât vorbăria sau predicile. Fii atent cu oferirea sfaturilor ; cei înţelepţi nu au nevoie de ele, iar nesăbuiţii oricum le vor ignora.

## Puterea enzimelor

Orice creşte şi trăieşte, inclusiv alimentele pe care le mâncăm, conţine enzime. Acolo unde găsim minerale, vitamine, proteine şi aşa mai departe găsim şi enzime. Enzimele sunt fermenţi minusculi, aproape invizibili, care nu pot fi văzuţi nici la cele mai puternice microscoape. Ne ajută să digerăm mâncarea şi ţin aprinse focurile metabolismului în organismul nostru. Fără suficiente enzime, vitaminele, mineralele şi hormonii nu îşi pot

îndeplini activitatea. Dr. Edward Howell, biochimist şi cercetător în domeniul enzimelor, afirmă: „Enzimele sunt substanţe care fac posibilă viaţa. Sunt necesare pentru toate reacţiile chimice care au loc în corpul nostru. Enzimele ar putea fi factorul-cheie în prevenirea bolilor cronice şi în prelungirea duratei de viaţă a omului".

Corpul produce doar două enzime, amilaza şi proteaza, care digeră carbohidraţii şi proteinele. Enzimele sunt conţinute în proteine şi în unele vitamine. Enzimele au nevoie de un purtător proteic ca să ne dea sănătate şi vitalitate. De fapt, dacă mâncăm exclusiv alimente crude, adică fructe şi legume crude, activitatea noastră enzimatică va descreşte. Corpul are nevoie de o anumită cantitate din toate elementele naturale pentru a funcţiona corect şi a spori enzimele din organismul nostru. Dacă activitatea enzimatică se intensifică în organism, sănătatea şi longevitatea noastre sporesc. Când activitatea enzimatică încetineşte, îmbătrânim şi încetul cu încetul murim. În general, în cazurile de boală cronică nivelurile de enzime sunt scăzute.

Alimentele care reduc activitatea enzimatică sunt grăsimile, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă negerminate, varietăţile de unt din fructe cu coajă lemnoasă, uleiurile în exces, alcoolul, ouăle, zahărul, făina albă şi excesul de fructe. Mâncatul exagerat, care cauzează constipaţie şi obezitate, reduce de asemenea enzimele interne. Alimentele şi obiceiurile care intensifică activitatea enzimatică sunt seminţele, fructele cu coajă lemnoasă şi cerealele germinate sau încolţite, seminţele fermentate, miso, tofu, tamari şi produsele fermentate. Aceste alimente conţin enzime vegetale derivate din mucegaiurile *Aspergillus*, cea mai bogată sursă de enzime descoperită până în prezent. Postul când nu ne e foame, precum şi exerciţiul fizic, soarele şi aerul proaspăt suficiente ne ajută de asemenea în producţia de enzime.

## Minerale nepreţuite

Eşti timid şi sfios? Te descurajezi uşor? Te îngrijorezi întruna şi dai dovadă de frică? De ce alţii nu cunosc frica? Îţi rozi unghiile? Eşti anemic, slăbit, sub (sau peste) greutatea normală? Gândeşti negativ? Ai memoria slabă? De ce unii oameni sunt senini, dinamici şi plini de vitalitate? Ce le face pe unele femei atrăgătoare la orice vârstă? De ce unii oameni pot să vândă bulgări de zăpadă în Alaska pe când alţii nu sunt în stare să vândă apă în deşert? De ce unii bărbaţi şi unele femei pot atrage la ei şansele vieţii? De ce? Care e secretul supersănătăţii, tinereţii şi vitalităţii?

Răspunsul la aceste întrebări puse des stă în puternicele elemente minerale care ne alcătuiesc trupul: 16 minerale esenţiale, plus mai bine de treizeci de alte microelemente din care corpul are nevoie în cantităţi mici. E important să înveţi totul despre aceste elemente vitale miraculoase şi cum să le foloseşti. Atunci vei fi capabil să le valorifici, să le direcţionezi şi să-ţi transformi existenţa cu puterea lor dătătoare de viaţă.

Şaisprezece minerale esenţiale

| | | | |
|---|---|---|---|
| Azot | Fier | Iod | Potasiu |
| Calciu | Fluor | Magneziu | Siliciu |
| Carbon | Fosfor | Mangan | Sodiu |
| Clor | Hidrogen | Oxigen | Sulf |

Farmecă-ţi lumea cu sulf şi iod. Stăpâneşte-ţi lumea cu fluor şi calciu. Fă-ţi lumea să râdă cu siliciu şi potasiu. Prosperă în lumea ta cu mangan, iod, calciu şi fosfor. Distrează-ţi

şi fascinează-ţi lumea cu sodiu, magneziu, iod şi clor. Iubeşte-ţi lumea cu fier, cupru fosfor şi potasiu. Fii sigur pe tine în lumea ta cu toate mineralele puternice care ne pun în ordine viaţa socială, mentală, sănătatea, afacerile şi aspectul exterior.

Mulţi directori de companii şi-au stăpânit nervii, surmenajul şi alte carenţe grave utilizând toate cele 16 minerale din corp. E posibil ca unii indivizi veşnic obosiţi să tânjească după iod, sulf, fosfor şi mangan pentru a-şi consolida sistemul vital. Cei care suferă de artrită duc lipsă de sodiu, clor, iod şi sulf. Diabeticii au nevoie de sodiu. Persoanele temătoare, timide au nevoie de calciu, fluor, iod şi oxigen, atrase în corp de consumul de potasiu. Cei cu forţă musculară mică au nevoie de potasiu, sodiu şi clor, alături de vitamina C. Firile triste, melancolice şi predispuse la infecţii au nevoie de siliciu, fluor şi iod. Majoritatea celor care studiază, lucrează şi citesc tânjesc după aceste unităţi minuscule de putere, cele 16 minerale şi doar o lipsă foarte mică a lor atrage după sine consecinţe dezastruoase.

O cantitate mică de cupru e ca un dinam, încărcând tenul, părul, sângele şi chiar tractul intestinal cu o esenţă care permite altor minerale să-şi dovedească beneficiile. Cuprul, manganul şi fierul sunt o corporaţie invincibilă în afacerile financiare ale chimiei corpului. Intelectualii surmenaţi, cu niveluri joase de motivaţie şi energie au nevoie de ele.

Foamea de fosfor, calciu, siliciu şi fluor se întâlneşte în tuberculoză. Lipsa de fluor înseamnă caracter imprevizibil, infecţii, îmbătrânire prematură şi încărunţire. Foamea de potasiu se întâlneşte la cei fără rezilienţă şi la cei care suferă de afecţiuni intestinale. Sodiul, clorul şi potasiul ajută asimilarea şi excreţia. Sulful este regele entuziasmului, frumuseţii şi nervilor de oţel, însă, luat fără cumpăt, devine un Vezuviu de iritaţie deshidratantă şi care provoacă arsuri. Magneziul şi siliciul, diplomaţi ai optimismului şi ponderaţiei, nu dezamăgesc pe nimeni. Iodul, artistul încrederii în sine, inteligentul, substanţa chimică primară a bucuriei de viaţă, întoarce acele ceasornicului înapoi spre înfăţişarea şi ambiţiile tinereşti şi se combină cu oricare dintre celelalte minerale pentru a accelera asimilarea.

Deşi organismul conţine în mod normal cantităţi foarte mici din aceste elemente preţioase, ele au o importanţă vitală pentru sănătatea şi starea noastră de bine. Au de îndeplinit funcţii fiziologice distincte. Ele sunt necesare pentru procesele vii în plante, animale şi oameni. Aceste mici minerale preţioase ne menţin viaţa şi ne repară ţesuturile şi structurile osoase. Conferă fermitate, formă şi graţie corpului. Fără ele, glandele noastre – care întreţin metabolismul, secreţiile, digestia, activitatea mentală şi toate funcţiile fiziologice – ar înceta să funcţioneze. Corpul nu reuşeşte să reconstruiască, să repare şi să regenereze fără o rezervă adecvată din aceste mici substanţe dinamice care fac minuni.

Mineralele ne dau electricitate vitală şi putere magnetică; lucrează neîncetat la reîncărcarea bateriilor noastre fizice şi mentale şi transportă la toate părţile corpului oxigenul care susţine viaţa. Sunt neutralizatori puternici ai toxinelor şi reziduurilor, purificând sângele şi eliminând acidul uric şi alte otrăvuri din organism. Sunt vindecători naturali şi dau corpului rezistenţa vitală şi imunitatea contra aşa-numiţilor germeni patogeni.

Celulele noastre se uzează şi se repară întruna, zi de zi, iar această reparaţie se face din interior. Mineralele şi vitaminele aprovizionează corpul prin sânge şi trebuie reacumulate zilnic. Alimentele sănătoase, organice şi naturale furnizează corpului minerale în mod corespunzător. Totuşi, dacă mâncăm mai mult alimente nenaturale şi devitalizate, se acoperă doar un mic procent din trebuinţele acestuia, iar rezultatul vor fi înfometarea şi

o secătuire severă de minerale, ce vor duce la sănătate fragilă, depresie, surmenaj şi simptome obişnuite de energie scăzută.

Natura a pus aceste elemente în sol, nu pe raftul cu medicamente. Mai puternice decât medicamentele în ce priveşte hrănirea de durată, ele dau scânteia vieţii, imunitatea împotriva bolilor, entuziasmul tinereţii, trăinicia sănătăţii, încântarea stării de bine şi a calmului. A le neglija în dieta noastră înseamnă a ne întoarce faţa de la ceea ce ne oferă cu generozitate natura. Sucurile de fructe şi legume crude conţin mineralele organice pe care le poate folosi corpul, care sunt înmagazinate în clorofila din materia ce colorează plantele în verde. Aceste elemente minerale vitale ajută corpul în producerea şi susţinerea nivelului de hormoni, enzime şi secreţii interne care ne menţin tineri şi plini de viaţă. Sunt necesare pentru digerarea şi asimilarea corectă ale proteinelor, amidonului şi grăsimilor.

## Fierul (mineralul care fabrică sângele)

Fierul transportă oxigenul în sânge şi se găseşte în hemoglobina din eritrocite. Dacă în sânge avem suficient fier, anemia nu poate fi prezentă. Fierul din sânge îţi permite să utilizezi oxigenul din aer. Tiroida e considerată glanda oxigenului, iar fierul ajută glanda tiroidă, împreună cu oxigenul, la eliminarea reziduurilor celulare, la consumarea lor şi la pregătirea alimentelor ingerate pentru asimilarea în sânge. Fierul dă tărie, vitalitate, curaj, căldură, creativitate şi forţă mentală. Îţi dă ambiţia de a reuşi şi de a avea iniţiativă.

Fierul anorganic, precum cel care se găseşte în medicamente, irită rinichii şi nu poate fi asimilat de corp. Fierul organic, precum cel care se găseşte în alimentele naturale, formează globule roşii sănătoase. Persoanele anemice, palide, slabe, deprimate şi bolnave au nevoie de cantităţi mari de fier din produse organice de calitate. Lipsa de fier generează insomnie, irascibilitate, neurastenie, inaniţie, boală şi nefericire. Dacă vrei ca succesul, fericirea şi iubirea să facă parte din viaţa ta, mănâncă alimente organice bogate în fier.

*Surse alimentare de fier*: spanac, măcriş, lăptuci, cireşe, struguri, gălbenuş de ou crud, seminţe de floarea-soarelui, căpşune, sparanghel, castraveţi, secară, brânză de capră, mure, afine, caise, linte, coacăze, rodii, prune uscate, morcovi, nuci, smochine, mere, grâu, dovleci, roşii, ridichi, varză, ceapă şi mangold.

## Siliciul (mineralul optimismului)

Siliciul te face fericit, vesel şi vioi. Întăreşte oasele, părul, dinţii, ochii, unghiile şi vederea, corectează imperfecţiunile tenului şi e necesar în sistemul musculo-scheletic, în membrane şi în pereţii arteriali. Conferă frumuseţe şi trăinicie celulelor şi ţesuturilor. Siliciul este un bun antiseptic, având o compoziţie alcalină. E minunat pentru tonifierea corpului şi îi întăreşte rezistenţa. Persoanele care suferă de slăbiciune sexuală, tumori, circulaţie proastă, probleme hepatice şi constipaţie au nevoie de siliciu. Coaja fructelor şi legumelor şi învelişul exterior al cerealelor integrale au un conţinut ridicat de siliciu.

*Surse alimentare de siliciu*: grâu integral, seminţe, ovăz, orz, smochine, căpşune, mere, struguri, cireşe, piersici, morcovi, verdeţuri, nuci, migdale, secară, ceapă, spanac, gălbenuş de ou, sparanghel şi lăptuci.

## Calciul (mineralul voinţei)

Calciul conferă tărie şi durabilitate şi menţine structura oaselor. Întăreşte dinţii şi unghiile şi stabilizează nervii. Sporeşte tăria şi fermitatea arterelor şi pulsul. Calciul dă rezistenţă, voinţă, memorie bună, oase şi dinţi puternici. Vindecă rănile şi neutralizează acizii toxici din organism. E necesar pentru concentrare şi întăreşte inima şi curajul. Calciul din corp e distrus de produsele din făină albă, zahăr alb, bomboane şi aşa mai departe. Prelungeşte viaţa şi tinereţea. Femeile însărcinate au nevoie de calciu pentru a naşte copii sănătoşi şi a rămâne sănătoase. Dacă dieta mamei are un deficit de calciu, fătul va lua calciu din oasele mamei. Lipsa de calciu cauzează carii, rahitism, anemie, oase slabe şi moi şi un corp bolnav. Pentru a fi asimilat corect, calciul are nevoie de vitamina D.

*Surse alimentare de calciu*: lapte de capră, gălbenuş de ou, soiuri canadiene de grâu, varză kale, şvaiţer, lapte bătut, legume şi sucuri verzi, usturoi, ovăz, lămâi, portocale, fructe de pădure, varză, curmale, prune uscate, caise, seminţe de susan şi de floarea-soarelui, conopidă.

## Fosforul (mineral care întăreşte creierul şi nervii)

Fosforul stimulează gândirea şi activitatea cerebrală. Ajută la accelerarea digestiei şi la metabolizarea mai bună a carbohidraţilor şi grăsimilor. Fosforul conlucrează cu calciul la formarea oaselor, asistat de vitamina D. Ca să menţii un echilibru sănătos în corp, dieta ta ar trebui să conţină calciu/fosfor în proporţie de 2,5 la 1. Oamenii mănâncă prea mult fosfor şi, în consecinţă, trebuie să-şi mărească aportul de calciu. Lipsa acestui mineral magic te va face să pari bătrân, dar, consumat zilnic, îţi menţine tinereţea. Lipsa de fosfor poate cauza tulburări nervoase şi cerebrale, surmenaj, slăbiciune şi excreţie defectuoasă.

*Surse alimentare de fosfor*: migdale, secară, gălbenuş de ou, tărâţe de grâu, tărâţe de orez, brânză de capră, napi, soia, ovăz, orz, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, mazăre, fasole, linte, hrişcă, sparanghel, porumb galben, păstârnac, zer, conopidă şi varză kale.

## Sulful (mineralul sex-appealului)

Sulful curăţă, tonifică şi purifică organismul, hrăneşte nervii, stimulează vitalitatea şi frumuseţea, precum şi creşterea abundentă a părului. Sulful e asociat cu insulina, hormonul secretat de pancreas pentru digerarea adecvată a carbohidraţilor. Evacuează impurităţile din corp şi susţine secreţia bilei, permiţând ficatului să utilizeze toate mineralele din alimente. Susţine o mai bună activitate a intestinelor şi ajută la fabricarea hormonilor pentru sistemul reproducător. Intensifică sentimentele şi emoţiile. Lipsa de sulf îngreunează gândirea, deteriorează sângele, face ca părul să fie lipsit de strălucire, duce la impotenţă şi nervozitate.

*Surse alimentare de sulf*: varză, ceapă, usturoi, ridichi, gălbenuş crud, sparanghel, migdale, castane, conopidă, varză kale, varză de Bruxelles, nuci pecan, muştar brun, broccoli, praz, hrean, fasole verde, andive, cimbru şi smochine.

## Sodiul (mineralul tinereţii)

Sodiul curăţă şi împrospătează organismul. Intră în componenţa glandelor, ligamentelor şi sângelui. Sodiul neutralizează acidoza, ajută digestia, împiedică fermentaţia şi previne îngroşarea arterelor şi a articulaţiilor. Persoanele tensionate au nevoie de acest mineral din belşug. Îmbunătăţeşte latura binevoitoare a personalităţii. Lipsa sodiului are drept rezultate guturaiul şi congestia, încetinind de asemenea procesele mentale. Persoanele deprimate, nemulţumite şi abătute au de obicei deficit de sodiu. Dacă măreşti aportul de sodiu, vei vedea că devii optimist şi mulţumit.

*Surse alimentare de sodiu*: ţelină, morcovi, sparanghel, seminţe, sfeclă, dovleac, dovlecei, mere, cireşe, gălbenuş de ou, fructe de pădure, napi, spanac, orez, brânză de capră, smochine negre, fasole verde, ovăz, păpădie, zer, ridichi şi lapte de capră.

## Magneziul (mineralul ce relaxează nervii)

Acest mineral minunat calmează şi stabilizează nervii, potoleşte irascibilitatea şi firea iute, atenuează surmenajul mental şi îmbunătăţeşte somnul. De curând s-a descoperit că magneziul activează aproximativ treizeci de enzime în corp; ajută de asemenea la metabolizarea proteinelor, amidonului şi grăsimii, la vitaminizarea organismului şi la îmbunătăţirea activităţii hormonale. Adjuvant în combaterea constipaţiei şi toxemiei. De asemenea, protejează contra efectului negativ al stronţiului 90 din aer. Lipsa de magneziu generează isterie, tulburări nervoase, demenţă, constipaţie şi leşin. Apa de la robinet în oraşe (cu conţinut ridicat de fluor) va imobiliza magneziul utilizabil din corp, deci bea apă distilată pură ca să fii în siguranţă.

*Surse alimentare de magneziu*: fructe cu coajă lemnoasă, seminţe, alimente din cereale integrale, verdeţuri, mazăre, fasole, migdale, mere, orez brun, lapte de capră, gălbenuşuri de ou crude, orz integral, smochine negre, nuci, caise, grâu, păpădie, năut, rodii şi porumb.

## Clorul (mineralul care curăţă corpul)

Clorul curăţă, purifică şi îndepărtează reziduurile din corp. Dezinfectează, împrospătează şi face mai atrăgător întregul organism, stimulează agilitatea şi flexibilitatea articulaţiilor, reduce grăsimea şi autointoxicarea. Lipsa de clor poate cauza mucus, frică, anemie, depresie, probleme renale, indigestie şi duce la lipsa ambiţiei de a reuşi.

*Surse alimentare de clor*: sfeclă, varză roşie, castraveţi, spanac, ridichi, sare de mare, brânză şi lapte de capră, morcov, gălbenuş de ou, lăptuci, măsline şi pere.

## Iodul (mineralul ce reglează tiroida)

Iodul normalizează metabolismul şi protejează creierul şi sistemul nervos de toxinele din corp. Este un germicid natural, protejând, echilibrând şi imunizând organismul. Iodul normalizează greutatea corporală prin funcţia glandei tiroide. Tiroida produce un hormon numit tiroxină, compus în proporţie de 65% din iod. Tiroxina controlează secreţiile endocrine şi producţia de căldură şi energie din corp. Ajută digestia şi asimilarea. Încetineşte procesul de îmbătrânire şi prelungeşte viaţa. Iodul detoxifică celulele şi ţesuturile, reglează structurile celulare, inima şi sistemul circulator. Previne apariţia guşii, căderea părului, surmenajul cerebral, timiditatea, problemele endocrine, impresionabilitatea şi pulsul neregulat.

*Surse alimentare de iod*: varec, alge roşii, ananas, orez brun, usturoi, mere, gălbenuş de ou crud, căpşune, coajă de cartofi, năsturel, fructe de mare, morcovi, ceapă, roşii şi anghinare.

## Manganul (mineralul care controlează nervii)

Un coordonator al gândirii, manganul sporeşte forţa mentală şi nervoasă, ajută la recuperarea rapidă şi îmbunătăţeşte memoria. Hrăneşte creierul şi nervii şi sporeşte rezistenţa la boală. Este mineralul care controlează emoţiile şi sentimentele, conferind echilibru mental, încredere de sine şi nervi stabili. De asemenea, dă corpului elasticitate şi abilitatea de a se recupera repede. Lipsa de mangan cauzează confuzie şi dezordine în muncă, studii şi dragoste. Un deficit care durează prea mult poate duce la tulburări nervoase.

*Surse alimentare de mangan*: migdale, nuci, andive, fructele plantelor din familia *Ericaceae*, gălbenuş de ou crud, prune uscate, ceai de mentă, pătrunjel, seminţe de pin, făină de secară, fructe uscate la soare şi verdeţuri.

## Potasiul (mineralul fortifiant)

Potasiul hrăneşte, dă sănătate, tărie şi putere de recuperare grabnică. Aduce focul şi avântul în corp. Reduce durerea şi reglează creierul şi corpul. Susţine elasticitatea şi supleţea muşchilor şi aduce graţie, frumuseţe şi bună dispoziţie. Adjuvant în prevenirea constipaţiei. Activează ficatul şi e alcalin pentru corp. Ajută ţesuturile şi secreţiile interne. Stresul secătuieşte corpul de potasiu, iar acest lucru duce la o stare acidă. Persoanele prinse în vârtejul activităţilor au nevoie de potasiu. Acesta ajută la controlarea dispoziţiei. Ia-ţi zilnic doza din acest mineral magic.

*Surse alimentare de potasiu*: coajă de cartofi, migdale, pătrunjel, năsturel, morcovi, fructe de pădure, cireşe, smochine, struguri, lămâi, măsline, lucernă, castraveţi, păpădie, salvie, mărar, lăptuci, piersici, portocale şi fructe exotice.

## Fluorul (mineralul frumuseţii şi al tinereţii)

Fluorul protejează împotriva bolilor, sudează oasele, ajută smalţul dentar şi întăreşte tendoanele. Ca element al tinereţii, îţi dă o mare forţă mentală şi îţi menţine elasticitatea. Împreună cu calciul face ca smalţul dentar, structura oaselor şi părul să fie puternice, iar ţesuturile elastice. Fluorul este mineralul reîntineririi şi te ajută să te menţii tânăr. Îmbunătăţeşte vederea, părul şi unghiile. Lipsa de fluor cauzează îmbătrânire prematură, teamă, căderea părului, surmenajul minţii şi al corpului, tuberculoză, paralizie şi o stare de sfârşeală.

*Surse alimentare de fluor*: lapte şi brânză crude de capră, spanac, creson, usturoi, ovăz, verdeţuri, sfeclă, grâu, varză de Bruxelles, varză şi conopidă.

## Oxigenul (mineralul dătător de viaţă)

Oxigenul se găseşte în primul rând în aer. Aerul de munte şi cel de mare reprezintă cel mai pur tip de aer posibil. Aerul din oraşe e poluat, iar oxigenul său e plin de substanţe chimice. Oxigenul pur ne stimulează creierul şi corpul. Oxigenul însumează peste jumătate din greutatea noastră corporală. Respiraţia normală nu e de ajuns. Trebuie să ieşim la aer curat, să facem exerciţiu fizic şi să ne umplem pieptul la capacitatea maximă cu oxigenul dătător de viaţă. Oxigenul proaspăt ajută la digerarea mâncării. Purifică sângele şi curăţă plămânii. E necesar pentru metabolism şi pentru toate procesele corpului. Oxigenul ne face fericiţi, vioi şi ne revigorează. Lipsa lui cauzează depresie, anemie, scăderea energiei şi o perspectivă deznădăjduită asupra vieţii.

*Surse alimentare de oxigen*: apa pură, toate fructele, legumele şi sucurile proaspete, precum şi aerul curat de afară.

## Carbonul (mineralul care încălzeşte corpul)

O cincime din corp se compune din carbon. Corpul nu are nevoie de mai mult carbon. Prea mult poate să distrugă ficatul şi să ne îmbolnăvească. Carbonul este combustibilul şi încălzitorul corpului. El se găseşte în principal în grăsimi, care dau 4.040 de calorii la 450 de grame, în timp ce carbohidraţii furnizează doar 1.820 de calorii la 450 de grame. Grăsimile sunt compuse din aproximativ 76% carbon, 12% hidrogen şi 12% oxigen. După digestie, grăsimile sunt absorbite şi apoi oxidate pentru a produce energie, dioxid de carbon şi apă. Consumate în exces, grăsimile pot fi înmagazinate ca grăsime corporală sau convertite în carbohidraţi şi înmagazinate ca glicogen. Lipsa carbonului poate cauza frig, uitare, lene, frică, deficit cerebral şi o lipsă generală de energie. Produsele din făină albă, zahărul alb, untura, alimentele grase de origine animală şi prăjelile sunt periculoase pentru viaţă şi sănătate.

*Surse alimentare de carbon*: tărâţe de orez, ovăz, porumb, mei, brânză, unt, gălbenuş de ou, lapte de capră, avocado, uleiuri vegetale pure, fructe cu coajă lemnoasă, secară, tărâţe de grâu, orz, nuci pecan, nuci braziliene, nuci, arahide şi nucă-de-cocos.

## Azotul (mineralul care construieşte muşchii)

Azotul se găseşte în principal sub formă de proteină, care este compusă din carbon, oxigen, hidrogen, sulf şi azot. Azotul furnizează „material de construcţie" pentru a ţine celulele şi ţesuturile închegate. Pentru construirea moleculelor proteice vegetale, azotul e absorbit din sol în forme solubile, cum sunt compuşii de azotat şi sărurile de amoniu, care sunt convertiţi mai întâi în aminoacizi şi apoi în proteine. Corpul ia aceste proteine şi le converteşte în aminoacizi pentru stimularea creşterii, vieţii, sănătăţii şi vitalităţii. Acest proces se numeşte ciclul azotului, iar existenţa tuturor formelor de viaţă vegetală şi animală depinde de el. Atmosfera este formată în proporţie de 75% din azot, restul fiind oxigen, carbon şi hidrogen. Nu am putea să respirăm sau să trăim cu 100% oxigen pur, fără celelalte trei elemente. Azotul împiedică oxigenul să ardă în corp.

*Surse alimentare de azot* : fructe cu coajă lemnoasă, seminţe, leguminoase, lapte, ouă, cereale integrale, brânză şi toate celelalte alimente cu conţinut ridicat de proteine.

## Hidrogenul (mineralul răcoritor)

Hidrogenul menţine temperatura optimă pentru corp. Este mineralul tinereţii care ajută în combaterea inflamaţiei şi durerii. De asemenea, spală organele interne de toxine şi materii reziduale. E implicat în ciclul azotului la plante şi animale. Se găseşte în atmosferă şi în alimentele proaspete.

*Surse alimentare de hidrogen* : fructe şi legume proaspete, lăptuci, roşii, ţelină, sucuri, castraveţi, apă şi toate alimentele cu conţinut lichid.

## Oligomineralele

În corp se găsesc cupru, zinc, cobalt, seleniu şi peste 28 de alte oligominerale. Deşi se găsesc în cantităţi foarte mici, au o importanţă vitală şi sunt la fel de necesare pentru sănătatea şi starea ta de bine ca cele 16 minerale esenţiale magice. Aceste oligoelemente se găsesc în toate formele de plante.

### *Zincul*

Zincul se găseşte în păr, unghii, oase, ficat, piele, glande, rinichi şi prostată. Intensifică producţia de sânge în zonele slăbite. Rănile se vindecă mai repede în prezenţa zincului, care poate acţiona şi ca antidot împotriva anumitor otrăvuri. Deficitul de zinc provoacă diabet, retard, schizofrenie, surmenaj, infecţii şi deteriorarea pielii. Dacă ai puncte albe pe unghiile degetelor de la mâini, ai deficit de zinc.

*Surse alimentare de zinc* : caise, drojdie inactivă, fructe cu coajă lemnoasă, seminţe de dovleac şi de floarea-soarelui, germeni de grâu, gălbenuş de ou, soia, spanac şi ciuperci.

### *Cuprul*

Cuprul contribuie la formarea hematiilor sănătoase. Previne anemia, intră în componenţa oaselor şi a sistemului circulator, vindecă trupul şi îmbunătăţeşte starea părului şi a pielii. Lipsa de cupru cauzează slăbiciune, probleme dermatologice, respiraţie greoaie, calviţie şi surmenaj.

*Surse alimentare de cupru*: fructe cu coajă lemnoasă, stafide, melasă, soia, leguminoase, caise, fructe şi sucuri de culoare închisă.

### *Cobaltul*

Cobaltul e necesar doar în cantităţi mici. Ajută la absorbţia vitaminei $B_{12}$ în corp. Se găseşte în diverse alimente naturale enumerate la celelalte minerale.

### *Seleniul*

Sunt necesare cantităţi mici de seleniu. În organism are o funcţie similară cu cea a vitaminei E. Se găseşte în cantităţi mici în apa de mare şi e conţinut în toate alimentele naturale.

## Vitamine pentru vitalitate

Vitaminele au fost descoperite de dr. Kazimierz Funk, acum aproximativ 100 de ani. Cuvântul *vitamină* vine din cuvântul latinesc *vita*, care înseamnă „viaţă", iar *amine* se referă la „aminoacizi" (fiindcă iniţial s-a crezut că vitaminele conţin aminoacizi). Vitaminele sunt acele mici scântei atomice de energie alimentară care realizează procesul metabolic: activarea, asimilarea şi utilizarea mineralelor, grăsimilor, carbohidraţilor, oligoelementelor şi a altor factori nutritivi din mâncarea noastră. Par să impulsioneze mineralele care pătrund în corp. Sunt mici ajutoare invizibile gata să îndrepte orice rău ce s-ar putea ivi în complicatele procese de construire şi întreţinere a unui corp perfect.

Vitaminele ţin aprinse focurile vieţii. Controlează în secret procesele chimice interne, convertind alimentele în sânge, ţesut şi energie dinamică. Organismul are nevoie de vitamine din surse externe şi nu le poate înmagazina, deci trebuie consumate zilnic.

Toate formele de viaţă de pe Pământ sunt create şi susţinute de procesul de fotosinteză (care implică aer, lumină şi apă). Prin acest proces, natura fabrică vitaminele organice, sărurile minerale şi enzimele în plante (sub forma fructelor, legumelor, seminţelor, fructelor cu coajă lemnoasă şi plantelor marine). Viaţa vegetală este cea mai importantă sursă de hrană pentru tot ce trăieşte pe această planetă. Alimentele naturale conţin toate vitaminele care au fost şi vor fi descoperite. Scorbutul, pelagra, beri-beri, rahitismul şi bolile similare sunt cauzate de un deficit de vitamine. Dacă privezi corpul de alimentele bogate în vitamine, ai o dietă care generează boală.

Natura nu face înlocuitori artificiali pentru vitamine şi minerale. Nicio altă substanţă nu le poate lua locul în chimia umană şi animală. Zilnic avem nevoie de ele în abundenţă, sub formă de alimente neprocesate şi de suplimente alimentare naturale, pentru a ne asigura

o nutriţie adecvată şi completă. Deosebirea dintre vitaminele sintetice şi cele naturale ar putea fi deosebirea dintre boală şi sănătate. Vitaminele şi mineralele sintetice sunt substanţe chimice anorganice, iar celulele şi ţesuturile corpului nu le pot folosi. Chimistul nu va produce în veci niciun fir de iarbă, dar corpul poate asimila şi utiliza firul acela de iarbă, deşi respinge formula sintetică a chimistului.

Vitaminele se clasifică în funcţie de substanţele în care se dizolvă : fie în apă, fie în grăsimi. Vitaminele liposolubile sunt absorbite în sânge prin tractul intestinal cu ajutorul lipidelor (grăsimi). Excedentul de asemenea vitamine e înmagazinat în corp. Fiindcă sunt înmagazinate, nu sunt necesare zi de zi în dietă. Vitaminele hidrosolubile se dizolvă uşor în apă şi, în general, sunt excretate repede din corp. Întrucât nu se înmagazinează, avem nevoie să ne aprovizionăm continuu cu ele prin dietă.

## Vitamina A (liposolubilă)

Vitamina A e necesară pentru vederea pe timp de noapte şi întăreşte rezistenţa la răceli, probleme pulmonare şi cu sinusurile. Adjuvant în acnee, răceli, alergii, eczeme, diabet, stres şi artrită. Intensifică creşterea şi sporeşte calitatea sângelui în combinaţie cu complexul de vitamine B, vitaminele C, D, E, F, calciul, fosforul şi zincul. Lipsa acestei vitamine poate cauza vedere slabă, piele aspră, infecţii, păr uscat şi surmenaj. Stresul şi tensiunea vor consuma repede vitamina A. Aceasta este distrusă de temperaturile ridicate în prezenţa oxigenului. Doza zilnică recomandată (DZR) este de 5.000-25.000 de unităţi internaţionale (UI). Un pahar de suc proaspăt de morcovi conţine între 9.000 şi 12.000 de unităţi.

*Surse alimentare de vitamina A* : lucernă, legume verzi, morcovi, roşii, caise, cireşe, gălbenuş de ou, papaya.

## Complexul de vitamine B (hidrosolubile)

Complexul de vitamine B constă din : $B_1$ (tiamină), $B_2$ (riboflavină), $B_6$ (piridoxină), $B_{12}$ (cianocobalamină), biotină, colină, acid folic, inozitol, $B_3$ (niacină sau nicotinamidă), acid pantotenic, acid paraaminobenzoic şi acid pangamic. Dintre aceste vitamine, primele trei sunt cele mai importante : ele sunt active în producţia de enzime ; calmează sistemul nervos ; îmbunătăţesc funcţionarea tractului digestiv, ajută pielea, nervii, ochii, ficatul şi absorbţia alimentelor. Împreună, vitaminele din complexul B ajută la metabolizarea grăsimilor, amidonului şi proteinelor, reduc nivelul de colesterol din sânge, măresc apetitul, prelungesc viaţa celulelor, formează hematii sănătoase, previn încărunţirea, stimulează producţia de hormoni sexuali, controlează greutatea, menţin echilibrul sodiu/potasiu al corpului şi nervilor, ajută circulaţia sângelui şi limfei, optimizează activitatea bacteriilor benefice în tractul digestiv, ajută în caz de depresie, insomnie, surmenaj, boli de inimă, tulburări endocrine şi neurologice. În plus, combat anemia, afecţiunile dermatologice, acneea, ameţeala, irascibilitatea, tulburările de învăţare, slăbiciunea şi căderea părului. În condiţii de stres şi anemie, corpul are nevoie de cantităţi suplimentare de vitamine din întregul complex B. Pentru o dispoziţie calmă, nervi stabili şi combaterea stresului, cerealele, fructele, legumele, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă vor furniza nutrienţii esenţiali.

*Surse alimentare pentru complexul de vitamine B*: drojdie inactivă, germeni de grâu, cereale integrale, gălbenuşuri de ou, orez brun, seminţe de floarea-soarelui, dovleac şi susan, ciuperci, tărâţe de orez, fasole, hrişcă, linte, mazăre, spanac, nuci, lapte de capră, sparanghel, roşii, sucuri verzi, fructe de pădure, secară, grâu, migdale. Consumate zilnic în cantităţi moderate, aceste alimente vor furniza tot complexul B necesar.

## Vitamina C (hidrosolubilă)

Această vitamină e esenţială pentru respiraţia tisulară, îmbunătăţeşte apetitul, formează pereţii capilarelor şi ţesutul conjunctiv, gingiile, inima, pielea, dinţii şi oasele. E bună pentru răceli, şocuri, infecţii şi carii dentare. Ameliorează anemia, sângerarea gingivală, cariile, digestia defectuoasă şi leziunile tisulare. Vitamina C conlucrează foarte bine cu toate vitaminele şi mineralele, îndeosebi calciul, magneziul şi bioflavonoidele. E distrusă de temperatura ridicată, antibiotice, aspirină, tutun, febră, stres, cortizon şi de alte medicamente.

*Surse alimentare de vitamina C*: citrice, toate fructele de pădure, ardei graşi verzi, roşii, coacăze, creson, varză, mere, sucuri de legume verzi, papaya, pepeni, lăptuci, mazăre şi ananas. Corpul nu o înmagazinează şi trebuie ingerată zilnic. Fructele şi legumele consumate fiecare în sezonul său şi crescute în zona în care locuieşti îţi vor acoperi necesităţile zilnice de vitamina C. Pulberea de măceşe poate fi folosită pentru a-ţi completa dieta cu un supliment de vitamina C.

## Vitamina D (liposolubilă)

Vitamina D ajută la absorbţia calciului şi fosforului, fiind un component bun şi în formarea oaselor. Controlează metabolismul mineral. Favorizează postura corectă, creşterea oaselor şi dezvoltarea dinţilor, combate surmenajul, cariile, tulburarea nervoasă, infecţiile, tonusul slab al pielii, rahitismul şi constipaţia. Căldura sau oxidarea nu afectează această vitamină. Corpul înmagazinează o cantitate limitată de vitamina D. Cea mai bună sursă pentru aceasta este soarele. Când pielea e expusă la lumina soarelui, razele ultraviolete transformă ergosterolul din piele în mici cantităţi de vitamina D.

*Surse alimentare de vitamina D*: fructe şi legume crescute în lumina soarelui şi sucurile făcute din ele, unt, clorofilă, lapte de capră şi multă lumină solară. Uleiul mineral nerafinat distruge vitamina D din corp. Cantitatea zilnică ar trebui să fie între 500 şi 1.000 UI.

## Vitamina E (tocoferolul, liposolubilă)

O cantitate adecvată de vitamina E ajută la întârzierea îmbătrânirii, reglează nivelul de colesterol din sânge, tonifică muşchii şi nervii, previne coagularea sângelui, protejează plămânii de poluare, creşte potenţa şi fertilitatea atât la bărbaţi, cât şi la femei şi întăreşte vasele sanguine. Favorizează sănătatea pielii şi reduce creşterea anormală a părului la femei. E bună pentru lactaţie, reproducere, împotriva tulburărilor menstruale şi avortului spontan. Deficitul de vitamina E poate cauza sterilitate, pierderea vitalităţii şi virilităţii,

lipsă de curaj, pesimism şi deteriorarea gândirii. Îmbunătăţeşte funcţionarea inimii şi a vaselor de sânge. Ajută la formarea nervilor şi susţine activitatea glandei pituitare. Nu e afectată de căldură sau oxidare. Corpul înmagazinează o rezervă limitată de vitamina E.

*Surse alimentare de vitamina E*: toate alimentele cu cereale integrale, legumele verzi, germeni de grâu, ulei de măsline, porumb, majoritatea fructelor, brânză de vaci, lapte de capră, soia, roşii, gălbenuş de ou şi ovăz. Uleiul de vitamina E poate fi utilizat extern cu rezultate bune pentru arsuri, răni, negi şi cicatrice. Vitamina E este distrusă de anticoncepţionale, apa de la robinet, uleiul mineral nerafinat şi grăsimea de la nivelul organelor interne.

## Vitamina F (acizii graşi nesaturaţi, liposolubilă)

Vitamina F previne înţepenirea articulaţiilor şi întărirea arterelor. Reglează nivelul de colesterol din sânge şi îmbunătăţeşte tensiunea arterială şi activitatea endocrină. Ajută la funcţionarea glandelor suprarenale şi a tiroidei. Calmează nervii şi înfrumuseţează pielea. Lipsa vitaminei F cauzează acnee, calculi biliari, diaree, alergii, unghii şi păr casante, greutate sub cea normală şi vene varicoase; are drept efecte oprirea din creştere, dezvoltarea sexuală defectuoasă şi pierderea apetitului. Căldura excesivă distruge vitamina F. Radiaţiile şi razele X afectează negativ această vitamină în corp.

*Surse alimentare de vitamina F*: drojdie inactivă, spanac, fructe, toate seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă, gălbenuş de ou, germeni de grâu, ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, cereale integrale, suc de portocale şi legume rădăcinoase. Din aceste alimente se vor consuma cu moderaţie porţii adecvate.

## Vitamina K (menadiona, liposolubilă)

Vitamina K îmbunătăţeşte sistemul de coagulare a sângelui şi poate fi folosită împotriva hemoragiilor, problemelor menstruale şi vânătăilor. Lipsa vitaminei K provoacă hemoragii nazale, diaree, predispoziţie la hemoragie şi, eventual, avorturi spontane. Razele X, radiaţiile, medicamentele, uleiurile solide şi grăsimile distrug această vitamină.

*Surse alimentare de vitamina K*: melasă, iaurt, ulei de şofrănel, sucuri şi legume verzi, ovăz, roşii, mazăre verde, morcovi, conopidă şi spanac. Un miligram sau două pe zi sunt de ajuns.

## Vitamina P (bioflavonoidele, hidrosolubilă)

Bioflavonoidele produc şi întreţin sângele, ţesuturile conjunctive, pielea, gingiile, oasele, dinţii şi pereţii capilarelor. Sunt bune în caz de herpes, răceli şi gripă.

*Surse alimentare de vitamina P*: cireşe, caise, struguri, grepfrut, lămâi, prune şi pericarpul majorităţii fructelor.

# Suplimente alimentare complete

Cea dintâi obligaţie faţă de noi înşine şi de familia noastră ar trebui să fie de a procura alimentele de cea mai bună calitate cultivate local, preparate în modalităţi sănătoase din punct de vedere nutritiv şi, de asemenea, dacă permit condiţiile, de a creşte cât mai multe alimente organice în propria grădină. Dacă am avea toţi propriile grădini cu sol fertil bine mineralizat, poate că nu ar fi nevoie de suplimente alimentare. Dacă am mânca alimente care nu au fost supraprocesate şi ultramăcinate, poate că medicamentele sub formă de capsule nici nu s-ar mai fi inventat vreodată.

În condiţii ideale, nu ar fi nevoie de suplimente alimentare. Care sunt însă aceste condiţii ideale? Iată-le: 1) toate alimentele să fie cultivate în soluri bogate, naturale, îngrăşate organic pe tot parcursul anului; 2) aceste alimente crescute organic să fie disponibile şi produse în regiunea în care locuieşti; şi 3) să trăieşti într-un mediu lipsit complet de stres, natural şi nepoluat. Trăieşti într-un astfel de mediu natural perfect? Îţi obţii toate alimentele dintr-un asemenea sol bogat în substanţe organice? Consumi alimentele organice crescute în apropiere, nu transportate din celălalt capăt al ţării? Trăieşti şi munceşti zi de zi în aer liber, în lumină naturală şi fără condiţii de stres? Petreci în fiecare zi câteva ore afară? Faci destulă mişcare? Cei mai mulţi indivizi nu pot răspunde cu da la majoritatea acestor întrebări. Dacă te numeri printre ei, poţi beneficia extraordinar de mult de pe urma utilizării zilnice a suplimentelor alimentare complete naturale şi a concentratelor alimentare organice, care îţi vor pune la dispoziţie mineralele, vitaminele şi oligoelementele organice lipsă, necesare fiecărei celule din corp.

Unii ar vrea ca publicul occidental să creadă că alimentele din zilele noastre au un conţinut adecvat de vitamine şi minerale şi că bolile provocate de deficitul de vitamine şi de nutrienţi sunt prea rare ca să reprezinte o ameninţare la adresa sănătăţii publice. Cu toate acestea, majoritatea americanilor se hrănesc prost şi consumă alimente sărace din punct de vedere nutritiv. Dacă în fiecare an nu s-ar lua din sol valori minerale de 60 de ori mai mari decât cele reintroduse în el prin fertilizatori şi dacă în unele gospodării până la 77% din cantitatea de minerale nu s-ar pierde sau nu s-ar distruge din cauza căldurii sau a oxidării, nu am avea nevoie să apelăm la suplimentele alimentare. În plus, şi factorii ereditari joacă un rol important pentru starea ta generală de sănătate şi pentru necesităţile tale nutriţionale. Dacă părinţii tăi au avut o sănătate şubredă şi au consumat alimente cu deficit de minerale, ai putea avea nevoie de mai multe suplimente alimentare decât o persoană ai cărei părinţi au avut o constituţie puternică şi sănătoasă şi au mâncat alimente organice bogate în minerale şi superioare din punct de vedere nutriţional.

Fiecare dintre noi trebuie să-şi estimeze propriile nevoi nutriţionale şi să consume alimentele integrale şi suplimentele alimentare care satisfac trebuinţele propriului corp unic. Dacă pofteşti întruna la alimente nesănătoase, e posibil să ai o carenţă dietetică şi să-ţi trebuiască urgent un program dietetic echilibrat şi suplimente alimentare integrale. Concentratele alimentare bogate în elemente nutritive te pot ajuta să învingi sindromul junk-food şi să te protejezi împotriva oricăror eventuale carenţe rezultate din folosirea alimentelor produse în vederea comercializării, care sunt sărace în minerale.

Chiar dacă iei suplimente alimentare, ele nu îţi vor da supersănătate dacă continui să mănânci alimente artificiale dezastruoase pentru sănătate. Suplimentele vor îmbunătăţi totuşi cât de cât alimentaţia occidentală tradiţională. Următoarele suplimente alimentare

se numără printre cele mai cunoscute adjuvante care garantează că vom avea o nutriţie completă pentru o sănătate mai bună.

## Lucerna (lichidă, comprimate sau pudră)

Această plantă uimitoare coboară şapte metri în sol, captând oligomineralele de care persoanele obişnuite duc atât de mult lipsă. Lucerna cultivată în sol organic şi prelucrată sub formă de lichid, comprimate, pudră sau ceai poate fi utilizată cu mari beneficii de toate persoanele, sănătoase ori bolnave. Cei din vechime îi cunoşteau valoarea, însă învăţăturile antice au fost date uitării. Veacuri la rând, fermieri bolnavi şi-au privit vitele cum cresc vânjoase şi robuste cu lucernă, fără nici cea mai mică idee că această plantă remarcabilă i-ar putea ajuta pe ei înşişi. Chiar şi astăzi, când oamenii de ştiinţă din domeniul alimentar menţionează nenumărate cazuri de beneficii dobândite prin utilizarea lucernei, cei neinformaţi ridică sceptic din sprâncene.

S-ar putea să mai treacă o generaţie până când majoritatea medicilor şi publicul general se vor trezi şi vor pricepe adevărul despre locul lucernei în nutriţia oamenilor. C.H. Burgess de la Michigan State Agricultural College a exprimat aceeaşi opinie: „Bogată în proprietăţi medicinale benefice pentru specia umană, valoarea reală a lucernei e puţin cunoscută". Însă dovezile arată acum indiscutabil că lucerna are un conţinut total de minerale şi oligoelemente mai mare decât oricare altă plantă cunoscută care creşte pe pământ. Faimosul scriitor şi agricultor Louis Bromfield a vorbit despre capacitatea unică a lucernei de a capta bogăţia minerală din adâncul solului şi de a o ridica la lumina soarelui şi la aer.

Lucerna seamănă foarte mult cu hemoglobina din sânge şi e unul dintre cele mai bogate alimente în vitamine şi minerale. E bogată în proteine şi conţine toţi aminoacizii esenţiali. Conţine, de asemenea, opt enzime esenţiale, care contribuie la dezvoltarea enzimelor corporale interne.

*Lipaza* este enzima care descompune grăsimile.
*Amilaza* acţionează asupra amidonului.
*Coagulaza* coagulează laptele şi încheagă sângele.
*Emulsina* acţionează asupra zahărului.
*Invertaza* converteşte zahărul din trestie-de-zahăr în dextroză.
*Peroxidaza* are efect oxidant asupra sângelui.
*Pectinaza* formează o gelatină vegetală dintr-o pectină.
*Proteaza* digeră proteinele.

Lucerna conţine vitamina U, element adjuvant în ulcerele peptice. Îmbunătăţeşte digestia şi apetitul scăzut, este un bun diuretic şi reglează excelent intestinele. Are vitamina D şi fosfor suficiente pentru a forma oase şi dinţi puternici. Lucerna are vitamina K, flavone, factori de creştere şi contra rigidităţii. Această plantă remarcabilă ajută în prevenirea surmenajului şi oferă o proporţie perfectă de calciu-fosfor (2 : 1). Vegetarianul sau veganul care nu consumă produse lactate se va bucura să afle că lucerna conţine 0,3 miligrame de vitamina $B_{12}$ la 100 de grame.

se numără printre cele mai cunoscute adjuvante care garantează că vom avea o nutriţie completă pentru o sănătate mai bună.

## Lucerna (lichidă, comprimate sau pudră)

Această plantă uimitoare coboară şapte metri în sol, captând oligomineralele de care persoanele obişnuite duc atât de mult lipsă. Lucerna cultivată în sol organic şi prelucrată sub formă de lichid, comprimate, pudră sau ceai poate fi utilizată cu mari beneficii de toate persoanele, sănătoase ori bolnave. Cei din vechime îi cunoşteau valoarea, însă învăţăturile antice au fost date uitării. Veacuri la rând, fermieri bolnavi şi-au privit vitele cum cresc vânjoase şi robuste cu lucernă, fără nici cea mai mică idee că această plantă remarcabilă i-ar putea ajuta pe ei înşişi. Chiar şi astăzi, când oamenii de ştiinţă din domeniul alimentar menţionează nenumărate cazuri de beneficii dobândite prin utilizarea lucernei, cei neinformaţi ridică sceptic din sprâncene.

S-ar putea să mai treacă o generaţie până când majoritatea medicilor şi publicul general se vor trezi şi vor pricepe adevărul despre locul lucernei în nutriţia oamenilor. C.H. Burgess de la Michigan State Agricultural College a exprimat aceeaşi opinie: „Bogată în proprietăţi medicinale benefice pentru specia umană, valoarea reală a lucernei e puţin cunoscută". Însă dovezile arată acum indiscutabil că lucerna are un conţinut total de minerale şi oligoelemente mai mare decât oricare altă plantă cunoscută care creşte pe pământ. Faimosul scriitor şi agricultor Louis Bromfield a vorbit despre capacitatea unică a lucernei de a capta bogăţia minerală din adâncul solului şi de a o ridica la lumina soarelui şi la aer.

Lucerna seamănă foarte mult cu hemoglobina din sânge şi e unul dintre cele mai bogate alimente în vitamine şi minerale. E bogată în proteine şi conţine toţi aminoacizii esenţiali. Conţine, de asemenea, opt enzime esenţiale, care contribuie la dezvoltarea enzimelor corporale interne.

*Lipaza* este enzima care descompune grăsimile.
*Amilaza* acţionează asupra amidonului.
*Coagulaza* coagulează laptele şi încheagă sângele.
*Emulsina* acţionează asupra zahărului.
*Invertaza* converteşte zahărul din trestie-de-zahăr în dextroză.
*Peroxidaza* are efect oxidant asupra sângelui.
*Pectinaza* formează o gelatină vegetală dintr-o pectină.
*Proteaza* digeră proteinele.

Lucerna conţine vitamina U, element adjuvant în ulcerele peptice. Îmbunătăţeşte digestia şi apetitul scăzut, este un bun diuretic şi reglează excelent intestinele. Are vitamina D şi fosfor suficiente pentru a forma oase şi dinţi puternici. Lucerna are vitamina K, flavone, factori de creştere şi contra rigidităţii. Această plantă remarcabilă ajută în prevenirea surmenajului şi oferă o proporţie perfectă de calciu-fosfor (2 : 1). Vegetarianul sau veganul care nu consumă produse lactate se va bucura să afle că lucerna conţine 0,3 miligrame de vitamina $B_{12}$ la 100 de grame.

## Drojdia inactivă

Se spune că locuitorii Egiptului antic foloseau drojdia, de altfel utilizată de-a lungul istoriei la dospit, fermentat şi în alte scopuri. „Drojdia e cea mai mică dintre toate ciupercile cultivate, cu un diametru de aproximativ 1/4.000 dintr-un inch, sau cam de mărimea unei celule din sângele uman", observă *The Complete Book of Food and Nutrition*, editată de J.I. Rodale. Rodale continuă:

> Această ciupercă înmagazinează cantităţi enorme de vitamine pentru propriul uz. Oamenii folosesc apoi aceste vitamine ca supliment alimentar, după uscarea drojdiei. Drojdia de bere conţine toate elementele din complexul de vitamine B. Este de asemenea o sursă bogată de proteine complete. Drojdia de bere conţine 16 din cele 20 de forme de aminoacizi ai proteinelor care sunt esenţiali pentru buna funcţionare a corpului nostru şi pentru longevitate, rezistenţă la boli, refacerea ţesuturilor.

Cu mulţi ani în urmă, drojdia ca supliment era disponibilă doar ca produs secundar al butoaielor de bere, însă astăzi „drojdia de bere" provenită din fabricile de bere ţine de domeniul trecutului. Denumirea corectă pentru produsul disponibil acum este „drojdie inactivă cultivată pentru componentele sale nutriţionale". Drojdia, o ciupercă minusculă cu o valoare nutritivă ridicată, este uscată în aşa fel încât să-şi conserve belşugul de nutrienţi. Celula de drojdie este o unitate extraordinar de mică de materie vie, similară celulelor din corpul omenesc. Drojdia inactivă, cultivată fără sol, e foarte plăcută la gust şi are o valoare nutriţională superioară vechii drojdii de bere. (Cu toate acestea, drojdia proaspătă folosită pentru dospirea pâinii nu ar trebui mâncată crudă, deoarece privează corpul de vitaminele B.)

Numeroase autorităţi în domeniul sănătăţii afirmă că drojdia are mai multă putere nutriţională decât orice alt aliment. Într-un text ştiinţific, minuscula celulă de drojdie e numită o nemaipomenită uzină chimică pentru fabricarea întregului complex de vitamine B. Se spune că drojdia inactivă conţine acizii nucleici ARN şi ADN, elemente antiîmbătrânire şi care susţin tinereţea. Testele de laborator au arătat că ARN-ul şi ADN-ul protejează şoarecii şi şobolanii de dozele letale de radiaţii. Drojdia conţine, de asemenea, aminoacizii lizină şi triptofan, care pot lipsi din anumite alimente pe bază de cereale.

Datorită conţinutului său mare de vitamine din complexul B şi de minerale, drojdia inactivă ajută la formarea unor nervi puternici şi la menţinerea calmului în stări de stres şi alte condiţii dificile de viaţă. Lipsa vitaminelor B, esenţiale pentru organism, are ca rezultat tulburări nervoase, irascibilitate, depresie, surmenaj, probleme dermatologice, atrofie musculară şi greutate sub cea normală. Drojdia inactivă poate pune capăt o dată pentru totdeauna sindromului junk-food. E bogată în elemente esenţiale cu valoare nutritivă extraordinară, necesare pentru o nutriţie completă.

Drojdia inactivă poate fi folosită în supe, în salate şi în alte feluri de mâncare pentru a optimiza valoarea nutriţională a alimentelor. E disponibilă în diverse forme concentrate: pudră, fulgi sau comprimate. Unii preferă să ingereze drojdia amestecată într-un pahar cu sucul preferat, pe stomacul gol, ceea ce garantează o asimilare mai rapidă şi fără interferenţe digestive cu alte alimente. Încearcă această metodă, dacă drojdia îţi cauzează flatulenţă când o consumi împreună cu alte alimente.

## Varecul şi alte alge marine

Testele ştiinţifice arată că algele marine conţin peste 30 de elemente minerale vitale şi substanţe organice care susţin viaţa, absolut necesare pentru o sănătate foarte bună. Corpul pierde zilnic aceste minerale esenţiale, care trebuie înlocuite prin alimente organice bogate în minerale, ca cele întâlnite în produsele pe bază de alge marine. Varecul şi algele roşii au un conţinut ridicat de fier şi cupru, chiar mai mare decât cel din jumătate de kilogram de spanac sau din 3,5 kilograme de roşii. Varecul conţine mai mult fosfor decât 680 de grame de morcovi.

Iodul e necesar pentru funcţionarea corectă a glandei tiroide, care afectează creşterea corpului, metabolismului şi sănătatea generală. Acest element esenţial lipseşte aproape complet din solurile noastre. De aceea anumite părţi din ţară sunt cunoscute ca zone endemice pentru guşă. Varecul este o sursă minunată de iod, chiar mai bună decât stridiile.

Iată câteva dintre principalele minerale şi oligoelemente care se găsesc în varec:

*Azotul* ajută la clădirea şi repararea corpului.
*Iodul* asigură prevenirea guşii.
*Fierul* este constructorul sângelui.
*Cuprul* împreună cu fierul formează sângele şi ajută corpul să absoarbă oxigen.
*Siliciul* ajută conferind un luciu frumos părului, unghiilor şi pielii, previne ridurile şi pielea lăsată.
*Sodiul* ajută la digerarea alimentelor, purifică sângele şi previne acidoza.
*Sulful* intră în componenţa celulelor corpului.
*Manganul* intră în alcătuirea organelor reproductive şi e necesar în formarea oaselor. E un factor de protecţie, în special pentru inimă, vasele sanguine, creier, uretere şi uretră.
*Zincul* ajută la prevenirea diabetului şi a problemelor cu prostata.

Varecul, algele roşii sau şi alte alge marine comestibile, ca hijiki şi nori, se pot achiziţiona sub formă uscată, ca pulbere, sau lichidă. Poţi să le mănânci întregi, să mesteci comprimatele, să adaugi lichidul în supe ori să presari pudra pe salatele de legume şi pe mâncărurile cu cerealele tale preferate. Varecul e un aliment yang şi poate fi consumat pe tot parcursul anului. Pentru o sănătate mai bună şi o viaţă lungă, ai grijă să incluzi varec în dieta zilnică.

## Spirulina

Spirulina este masă concentrată de microalge ca hijiki, nori şi wakame. Acestea cresc în lacuri şi ape sărate, dar se spune că spirulina cea mai bună provine din iazurile cu apă dulce. Aztecii mâncau spirulină cu porumb şi mei cu peste 400 de ani în urmă. Spirulina este cel mai simplu aliment din întregul lanţ trofic. E o hidrocarbură simplă creată direct prin fotosinteză, interacţiunea luminii solare cu apa.

Spirulina e forma cea mai concentrată de aliment organic dintre câte cunoaştem: o proteină completă ce conţine 18 din cei 22 de aminoacizi cunoscuţi (elementele constitutive ale celulelor vii), inclusiv cei opt aminoacizi esenţiali. Spirulina are un conţinut proteic de 20 de ori mai mare decât soia, de 40 de ori mai mare decât porumbul, de patru

ori mai mare decât carnea de vită. Spirulina are lanţuri incredibil de lungi de aminoacizi de câteva feluri. Proteinele din spirulină sunt asimilate în proporţie de 80-85%, în comparaţie cu 20% în cazul proteinei din carnea de vită. Spirulina conţine ramnoză, un zahar activ din punct de vedere biologic.

Spirulina conţine cea mai mare sursă naturală cunoscută de vitamina $B_{12}$, pe lângă multe alte vitamine şi toate sărurile celulare şi enzimele esenţiale pentru metabolism. Nutrienţii din spirulină sunt digerabili în proporţie de până la 95%. Spirulina ajută de asemenea la eliminarea agenţilor radioactivi şi a altor metale poluante din corp. Întrucât spirulina conţine aminoacidul metionină în cantitate mică, la aceeaşi masă ori pe parcursul zilei ar trebui consumate alte cereale, fasole şi seminţe, astfel încât să compensăm pierderea. O lingură de spirulină conţine:

6-7 grame de proteine
35% din DZR pentru vitamina $B_1$; 25% pentru $B_2$; 6% pentru $B_3$
90% din DZR pentru caroten (provitamina A)
10% din DZR pentru vitamina E
29% din DZR pentru fier
Procente mici de oligovitamine, oligominerale şi oligoenzime.

Spirulina se produce în masă în două locuri: lacul Texcoco, Mexic, şi Thailanda. Spirulina poate fi cumpărată sub formă de comprimate, pudră sau lichid. Pe piaţă a apărut recent o pastă făcută cu spirulină – pastalina –, o combinaţie de grâu, soia şi spirulină. E delicioasă şi extrem de hrănitoare.

## Calciul (morcovul)

Calciul ajută la formarea şi întărirea dinţilor, oaselor, părului, ţesutului conjunctiv şi structurii organelor. Este unul dintre cele mai importante, dar şi cel mai greu de obţinut elemente din regimul alimentar. Calciul lipseşte din aproape toate mâncărurile procesate, conservate şi ambalate din supermarket. Există totuşi un supliment de calciu, făcut din suc de morcovi naturali, cruzi şi proaspeţi, crescuţi în soluri puternic mineralizate, iar apoi deshidrataţi sub forma unui concentrat pur, o pulbere uşor de asimilat. O linguriţă de calciu extras din morcovi oferă 1.000 mg calciu pur. Corpul are nevoie în fiecare zi de 800-1.000 mg din acest element important.

---

Suplimente alimentare cu vitamine şi minerale

Pe lângă sursele alimentare de minerale şi vitamine enumerate mai sus, sunt bune şi următoarele suplimente derivate din alimente naturale:

1. Lucernă lichidă, pudră sau tablete: 2 linguriţe sau 3-5 tablete zilnic.
2. Drojdie inactivă (sursă de vitamine din complexul B şi de proteine): 2-4 linguri zilnic.
3. Ulei sau fulgi din germeni de grâu (vitamina E, proteine, complexul de vitamine B, minerale): 2-4 linguri de fulgi zilnic. Trebuie să fie proaspeţi.
4. Varec sau alge roşii (bogate în iod, oligominerale): 3-5 comprimate sau o linguriţă zilnic. Se folosesc în salate şi la gătit.
5. Pudră pură de măceşe (bogată în vitamina C, bioflavonoide şi enzime): o linguriţă.

6. Uleiuri vegetale pure presate la rece, de pildă, de susan, de floarea-soarelui sau de şofrănel (cu conţinut ridicat de acizi graşi nesaturaţi): nu mai mult de o lingură vara şi două iarna.
7. Tărâţe de orez (bogate în complexul de vitamine B şi în minerale): 2 linguriţe zilnic.
8. Sucuri de legume proaspăt stoarse (vitamine, minerale şi enzime): 100-200 de mililitri vara; mai puţin iarna.
9. Spirulină (bogată în vitamine, minerale, enzime şi proteine): 2-4 comprimate sau 2 linguriţe zilnic. Protejează împotriva agenţilor radioactivi.
10. Calciu pulbere extras din morcovi (Dr. Bronner) (bogat în calciu şi minerale): o linguriţă pe zi.

## Miso

Miso este o pastă închisă la culoare făcută din boabe de soia şi din alte cereale fermentate. Supa cu miso ajută digerare şi absorbţia alimentelor, ajută la alcalinizarea organismului şi echilibrează metabolismul. De asemenea, miso e o sursă de proteine. Poate fi băută cu înghiţituri mici în zilele reci de iarnă, pentru a ne păstra căldura şi confortul interior. Miso mai este şi un substitut sănătos al sării, putând fi folosit în supe, feluri de mâncare cu fasole şi cereale, tocane şi oricând e nevoie de un gust sărat la gătit. Miso este una din cele mai bune surse de fier şi vitamina $B_{12}$. Pentru că fermentează, miso dezvoltă flora intestinală şi ajută la combaterea anemiei.

Cele trei tipuri de miso sunt: *kome*, făcută din soia şi orez; *mugi*, făcută din orz şi soia; şi *hacho*, făcută doar din soia. Miso se maturează în butoaie de lemn trei până la optsprezece luni, în funcţie de tip. Miso *hacho* ar trebui consumată mai mult iarna, datorită calităţii sale yang. Miso *mugi* sau *kome* se pot consuma cu moderaţie vara.

## Sosul de soia

Sosul de soia se înrudeşte cu miso; este tot fermentat şi făcut din soia, la care se adaugă sare de mare, grâu şi apă. Conţine proteine, vitamine şi minerale uşor de absorbit. Sosul de soia se poate folosi în supe, feluri de mâncare cu legume şi cu cereale.

## Tofu

Tofu e un produs din soia, de consistenţa urdei sau a brânzei de vaci. E un aliment foarte delicios, hrănitor şi plin de proteine. Conţine toţi aminoacizii necesari pentru o creştere sănătoasă. Tofu se poate folosi în supe, salate, paste tartinabile pentru sendvişuri, feluri de mâncare pe bază de cereale şi tocăniţe cu fasole şi legume. Conţine vitamina $B_{12}$ şi, pentru că fermentează, formează o floră intestinală benefică.

## Sucul de sfeclă roşie (sub formă de comprimate sau pudră)

Sfecla roşie stimulează formarea eritrocitelor, are un conţinut mare de fier, care e uşor asimilabil. Sfecla conţine câteva enzime digestive. Se foloseşte în cazurile de diabet. Sfecla roşie ar trebui consumată doar în cantităţi mici, deoarece, dacă e în exces, poate suprasolicita ficatul.

## Usturoiul

Usturoiul este folosit cu succes în caz de hipertensiune arterială, probleme intestinale, răceli, gripe şi afecţiuni pulmonare. Usturoiul este, de asemenea, un germicid şi un bactericid intern puternic, care elimină agenţii patogeni sau cancerigeni din organism. Toţi oamenii longevivi din lumea întreagă consumă usturoi. Cu toate acestea, usturoiul nu trebuie consumat excesiv în fiecare zi, deoarece corpul va începe să emane un miros iute, care s-ar putea să-i alunge şi pe oameni, nu numai răcelile. De asemenea, botaniştii chinezi avertizează să nu consumăm usturoi şi dulciuri în acelaşi timp, pentru că amestecul acesta poate cauza greaţă şi indigestie.

## Sarea cu conţinut echilibrat de minerale

Sarea cu un conţinut echilibrat de minerale e un condiment sub formă de pudră vegetală care se foloseşte în locul sării. Conţine o cantitate echilibrată de minerale şi oligoelemente, cum ar fi pulberea de soia, seminţele de anason, fosfatul de calciu şi magneziu, algele roşii, pătrunjelul, lecitina, vitamina C, măceşul, cimbrul şi alte ingrediente vegetale uscate. Se poate întrebuinţa la toate felurile principale de mâncare, cu cereale, fasole, tocăniţe de legume, supe şi aşa mai departe. E foarte delicioasă şi hrănitoare.

## Prunele umeboshi (sărate)

Prunele umeboshi sunt murate în sare aproximativ doi ani, într-un mediu bacterian acid. În Japonia se utilizează de secole ca bază pentru mâncăruri. Se folosesc în feluri principale şi în sosuri şi înlocuiesc oţetul. Sunt deosebit de delicioase cu orez şi alte cereale. Ajută la alcalinizarea organismului. Se folosesc ca remedii pentru deranjamentele la stomac, dureri de cap şi aciditate internă, deoarece ajută digerare şi asimilarea alimentelor. Ajută, de asemenea, în cazurile de dizenterie şi surmenaj.

# Plantele medicinale: elixire ale vieţii

Plantele medicinale sunt utilizate din negura timpurilor pentru calităţile lor dătătoare de viaţă şi vindecătoare. Egiptenii, grecii, locuitorii Lemuriei şi chinezii antici au studiat sistematic plantele medicinale, respectând puternicele calităţi regenerative ale plantelor vindecătoare ale naturii. Moise i-a învăţat pe israeliţi să supravieţuiască mâncând alimente simple, naturale şi să folosească plante împotriva bolilor. Apostolul Pavel recomanda consumul de plante medicinale în caz de surmenaj şi stări de rău. Cel mai bun argument biblic pentru întrebuinţarea alimentelor şi plantelor naturale se găseşte în *Facerea* 1, 29, unde se spune: „Apoi a zis Dumnezeu: «Iată, vă dau toată iarba ce face sămânţă de pe toată faţa pământului şi tot pomul ce are rod cu sămânţă în el. Acestea vor fi hrana voastră»”.

Figura 5.2. *Împăratul Roşu, Shen-Neng, sfânt patron al fitoterapiei chineze*

Primii amerindieni erau foarte pricepuţi la utilizarea tuturor plantelor. Se îmbolnăveau arareori, erau mereu plini de vitalitate, putere, rezistenţă şi forţă de luptă. Cei dintâi colonişti au învăţat multe lucruri de la această populaţie, inclusiv cum să întrebuinţeze plantele medicinale în tratamentul bolilor şi pentru menţinerea unei sănătăţi puternice.

Hipocrat, care a trăit cu vreo 2.500 de ani în urmă, e cunoscut ca părintele medicinei. El recomanda moderaţia în toate. Hipocrat a zis : „Corpul are în sine puterea de vindecare" şi a folosit proprietăţile constructive ale plantelor medicinale pentru a facilita vindecarea. Ştia cum să întrebuinţeze peste 400 de tipuri diferite de plante medicinale. Era un medic adevărat. Interesant este că în engleză cuvântul *physician* (medic) derivă din *physis*, termenul grecesc care înseamnă „natură". Hipocrate era deci un „doctor al naturii".

Pe la 1500 d.Hr., Philipp von Hohenheim (Paracelsus) a introdus substanţe chimice anorganice în tratamentul unor boli. El şi medicii care l-au urmat credeau că trupul poate fi vindecat şi purificat chimic. Aceştia voiau o putere deplină asupra vieţii bolnavilor, ca să administreze chimicale în locul plantelor medicinale. Au ars în public cărţile lui Hipocrat şi Galen, căci nu doreau concurenţă din partea metodelor naturale de vindecare. Hohenheim a fost primul practician care a administrat mercur pe post de medicament. Cel care, dintr-un motiv oarecare, lasă soarta pacientului său pe seama mercurului e un mare duşman al bolnavului. Adevăraţii succesori şi discipoli ai lui Galen şi Hipocrat sunt fitoterapeuţii din Marea Britanie, pe când succesorii lui Hohenheim sunt cadrele medicale de astăzi.

Dr. Otto Mausert afirmă : „Chimia de astăzi a obţinut rezultate splendide din multe puncte de vedere, însă toate laboratoarele din lume nu vor fi niciodată în stare să ia locul procesului remarcabil de subtil petrecut în celula vie. Nu vor reuşi niciodată să imite minunatele metode pe care le foloseşte Natura când îşi îndeplineşte lucrarea în plantă şi în corpul omenesc". Marele inventator american Thomas A. Edison a scris odată : „Până ce omul nu va duplica un fir de iarbă, Natura poate să râdă de aşa-zisa lui cunoaştere ştiinţifică".

## Medicamente *versus* plante medicinale

Lista bolilor induse de medicamente creşte de la an la an. Aproximativ 20% dintre medicamentele în vogă acum 20 de ani sunt catalogate astăzi drept nocive, deşi multe au fost considerate nişte descoperiri minunate. American Medical Association (AMA) admite că există întotdeauna riscuri mari în tratamentele medicamentoase. Cloramfenicolul, de exemplu, este toxic pentru sistemul care produce sângele. Medicamentele moderne sunt agenţi chimici puternici ; majoritatea au acţiune yin/dilatatoare, doar câteva având calităţi yang/contractoare. Medicamentele yin dilată celulele creierului şi corpului, făcându-l pe pacient să piardă din vedere realitatea, adică să experimenteze ameţeli, pierderea voinţei, gândire şi percepţie neclare. Spitalele şi clinicile sunt pline de creiere şi corpuri ameţite.

Un om obişnuit are mare grijă de maşina sa cea nouă. Trebuie să fie perfectă din toate punctele de vedere. Proprietarul îi face revizia la câteva luni ca să se asigure că merge ca nouă. Nu s-ar gândi să pună nisip sau apă în rezervor ! În acea maşină trebuie să intre benzină şi ulei de cea mai bună calitate şi ea trebuie să aibă parte cu orice preţ de cea mai bună întreţinere cu putinţă. Iar mecanicul auto trebuie să o repare cum se cuvine, altfel proprietarul nu îl plăteşte. Cu toate acestea, omul acceptă orbeşte, fără să obiecteze, o doză dintr-un medicament fără a se gândi la efectele acestuia asupra corpului. Iar în sânge i se injectează seruri şi vaccinuri dăunătoare fără ca persoana să crâcnească ori să întrebe ce este substanţa respectivă, ce bine sau ce vătămare va produce.

Pe de altă parte, plantele medicinale sunt remedii naturale întâlnite pretutindeni în lume. Utilizarea lor e o artă dispărută, dar, din fericire, câştigă iarăşi în popularitate datorită medicilor inteligenţi şi fără prejudecăţi. Ceaiurile de plante ajută natura la purificarea corpului, în timp ce medicamentele chimice suprimă simptomele şi împing boala mai adânc în corp. Plantele medicinale şi alimentele naturale sunt mai benefice pentru refacerea şi menţinerea sănătăţii pe termen lung. Nici măcar medicamentele moderne care sunt chimicale alcaloide luate din plante nu au aceleaşi proprietăţi de întărire şi refacere a sănătăţii precum ceaiurile medicinale făcute direct din plante. Pe deasupra, efectele secundare ale bolilor iatrogene (induse de medicamente) sunt adesea mult mai nocive decât boala iniţială. Acesta este rezultatul interferenţei directe a medicamentului cu puterile vindecătoare naturale ale organismului.

GHID PENTRU SĂNĂTATE

| Alimente de evitat | Înlocuitori |
|---|---|
| Ceai, cafea, alcool, băuturi carbogazoase, apă de la robinet | Ceaiuri din plante medicinale |
| Ciocolată, bomboane, dulciuri artificiale | Fructe uscate sau proaspete, miere |
| Gelatină | Agar-agar |
| Supe de carne la conservă | Supă de legume, miso |
| Băuturi reci, băuturi carbogazoase, băuturi cu zahăr | Suc de fructe şi legume proaspete |
| Apă de la robinet | Apă de izvor, distilată sau pură |

| | |
|---|---|
| Cereale devitalizate îndulcite din comerţ | Cereale integrale |
| Biscuiţi şi gustări din făină albă, din comerţ | Gustări din secară, porumb şi grâu integrale |
| Pâine albă | Pâine din făină 100% integrală de grâu, secară |
| Untură, margarină, unt | Susan, tahini, unt din seminţe |
| Oţet alb, oţet din vin | Suc de lămâie, oţet din cidru de mere |
| Uleiuri vegetale din comerţ | Uleiuri de măsline şi de floarea-soarelui presate la rece |
| Tăiţei din orez alb sau din făină albă | Tăiţei şi paste din orez brun integral |
| Lactate din lapte de vacă pasteurizat | Lapte, iaurt din lapte crud de vacă sau de capră, tofu, lapte de soia, lapte din seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă |
| Seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă sărate, prăjite | Seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă crude şi înmuiate |
| Produse de patiserie din făină albă | Produse de patiserie coapte, din cereale intregrale |
| Carne, peşte, ouă | Seminţe, cereale, leguminoase, fructe cu coajă lemnoasă |
| Sare obişnuită, piper, condimente | Varec, alge roşii, cimbru, pătrunjel, ghimbir |
| Mirodenii, muştar | Asezonare cu legume, tamari, sare de mare |
| Praf de copt | Drojdie inactivă, germeni de grâu |
| Agenţi de îngroşare a alimentelor (ouă, gelatină) | Amidon din plante, agar-agar, alge marine |

În cartea sa *Herb Growing for Health*, dr. Donald Law scrie :

> Toată teoria medicinei botanice se bazează pe practica logică şi simplă a modelării corpului omenesc astfel încât să întărească toate procesele naturale de eliminare şi vindecare... Medicina botanică nu caută să te vindece „omorând germenii", ci îţi întăreşte funcţiile naturale de producere a fagocitelor (micile celule care devorează organismele străine ce îţi invadează corpul) ; îţi întăreşte ficatul şi rinichii ca să-şi îndeplinească mai bine funcţiile de curăţare şi face defecaţia şi transpiraţia să funcţioneze eficient, astfel încât să elimine materia toxică pe care ai adunat-o.

Un alt autor inteligent, dr. Otto Mausert, afirmă în cartea sa *Herbs for Health* : „Plantele medicinale conţin elementele vitale, vitaminele şi mineralele organice insuficiente sau absente în corpul îmbolnăvit. Le conţin distribuite şi pregătite atât de bine, încât pot fi asimilate rapid de organism şi transportate în sânge. Plantele medicinale favorizează

de asemenea eliminarea materiilor reziduale şi a otrăvurilor din corp pe căi simple, naturale. Întrebuinţate corect, ele sprijină natura în lupta contra bolii".

În opinia celor care înţeleg cel mai bine sistemul fizic, dacă legile fizice ar fi respectate strict din generaţie în generaţie, s-ar sfârşi cu înspăimântătoarele boli care curmă viaţa şi o fac un chin şi un necaz. Cu cât ştii mai mult, cu atât mai puţin ştii, dar cu atât mai mult progresezi.

---

Maxime despre sănătate ale lui Benjamin Franklin

- Ca să-ţi prelungeşti viaţa, redu-ţi mesele.
- Am văzut puţini să moară de foame; din cauza mâncatului, am văzut 100.000.
- Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca.
- Burta plină îngreunează creierul.
- Ţine sfat înainte de cină; burţii pline nu-i place să gândească şi să acţioneze.
- Cel care nu mănâncă niciodată prea mult nu va fi niciodată leneş.
- Mănâncă mai puţin şi îţi vor trebui mai puţine medicamente.
- Multe feluri de mâncare, multe boli; multe medicamente, puţine leacuri.
- Foamea e cel mai bun bucătar.
- Ca să trăieşti mult, trebuie să nu te pripeşti.
- Nu îţi dori atât o viaţă lungă, cât o viaţă bună.
- Stai cât mai departe de ospeţe şi banchete.
- Dacă te îmbuibi uneori (mănânci prea mult), posteşte la următoarea masă şi totul va fi iarăşi bine.
- Dieta cumpătată te scapă de boli şi beteşuguri.
- Cine se culcă şi se scoală devreme ajunge sănătos, înstărit şi chibzuit.
- Dieta cumpătată te face viguros; te ajută să ţii minte şi să înţelegi; face corpul un templu potrivit în care să sălăşluiască Dumnezeu.
- Băutura nu îneacă grija, ci o udă şi o face să crească mai repede.
- Cel mai bun medic e cel care ştie că majoritatea medicamentelor sunt inutile.
- Sănătatea nu se pierde din întâmplare, nici nu o poţi cumpăra de la farmacie. Se pierde din cauza unor erori fiziologice şi se poate recâştiga doar nemaifăcând greşeli.
- Boala e protestul naturii împotriva unei încălcări crase a legilor ei. Răsplata faptului că i le respecţi sunt mai multe beneficii din partea ei.

---

6

# Cele cinci elemente ale vieţii

Ciclurile yin şi yang care se nasc din Tao sau forţa creatoare eternă a universului produc cele cinci elemente – lemn, foc, pământ, metal (aer) şi apă –, care la rândul lor produc toate celelalte fenomene fizice. Cele cinci elemente nu se manifestă doar ca realitate fizică, ci sunt asociate mai strâns cu energia pe care o reprezintă în formarea lor. Universul este macrocosmosul al cărui microcosmos sunt oamenii; noi suntem alcătuiţi din aceste cinci elemente şi suntem supuşi interacţiunilor celor cinci forţe străvechi, care funcţionează potrivit ritmurilor naturale, ca schimbarea anotimpurilor, fazele lunii şi schimbările astrologice. Au ca rezultat nevoi nutriţionale şi tipare psihologice care variază de la o zi la alta, de la o lună la alta şi de la an la an.

Figura 6.1. *Huang Di, Împăratul Galben*

O teorie derivată dintr-un studiu aprofundat al acestor transformări complexe e prezentată în tratatul *Nei Qing*, atribuit lui Huang Di, Împăratul Galben, numit respectuos „părintele medicinei chineze". Filosofii şi medicii chinezi care i-au urmat au completat *Nei Qing*, care astăzi conţine 24 de cărţi.

Cele cinci elemente se corelează ca parte a unui ciclu de creaţie şi totodată de distrugere sau subjugare. Relaţiile din ciclul de creare a celor cinci elemente sunt următoarele :

Lemnul arde creând focul.
Focul lasă în urmă cenuşă şi se descompune în pământ.
Pământul e săpat şi devine metal.
Când e încălzit şi topit, metalul se topeşte ca apa.
Apa naşte şi hrăneşte copaci, plante şi lemn.

În ciclul distrugerii (subjugării) celor cinci elemente :

Lemnul e tăiat şi doborât de metal.
Focul e stins de apă.
Pământul e străpuns de lemn.
Metalul e dizolvat sau topit de foc.
Apa e oprită, absorbită sau îngrădită de pământ.

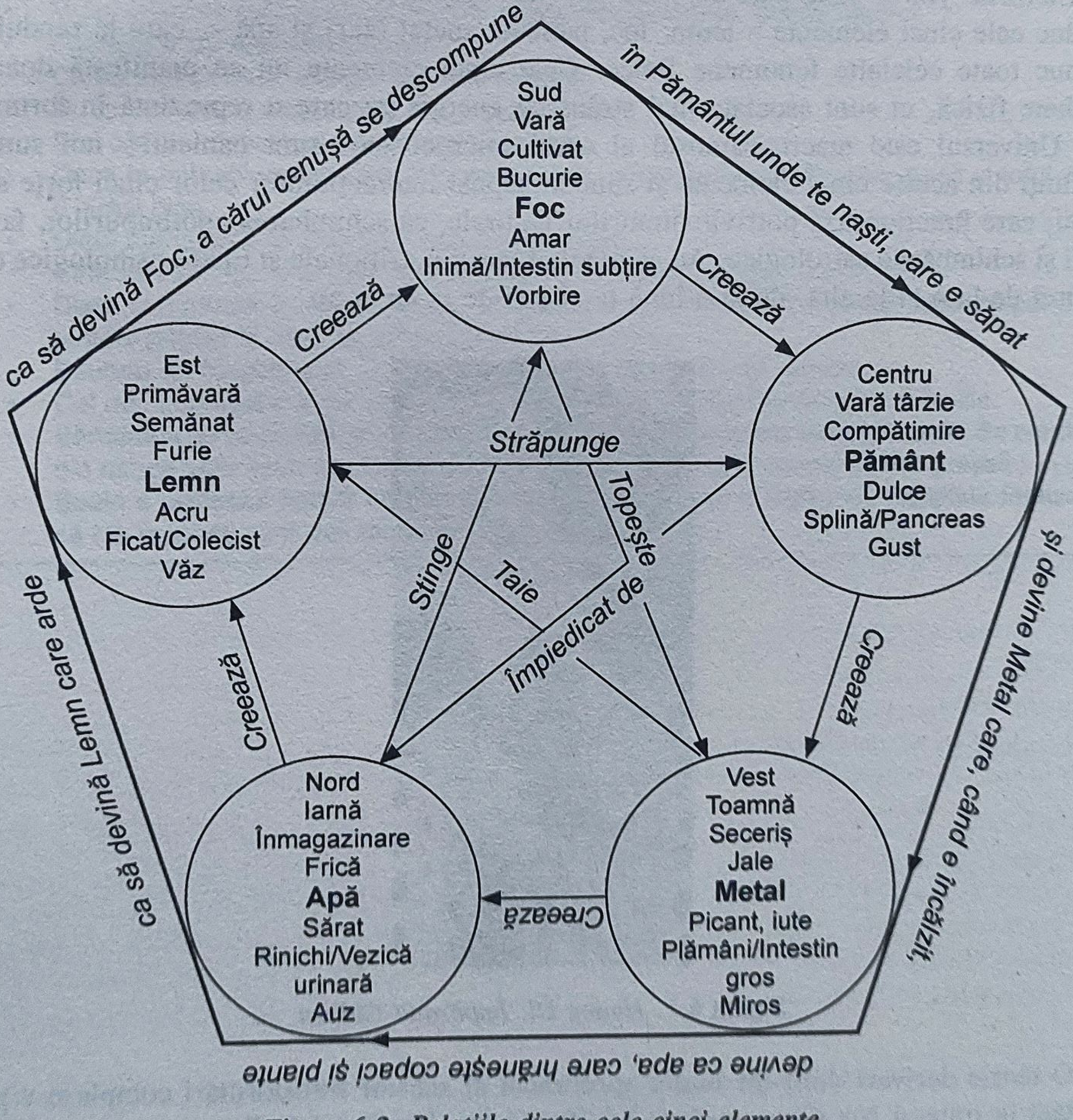



Figura 6.2. *Relaţiile dintre cele cinci elemente*

Fiecare dintre cele cinci elemente este asociat, de asemenea, cu un anotimp, o direcţie şi cu emoţii specifice. Fiecare element e asociat cu un anumit organ (care e legat şi el de un organ corespondent) şi fiecare dă naştere unui gust : lemnul creează acrul, focul creează amarul, pământul creează dulcele, metalul creează un gust iute (picant), iar apa creează un gust sărat. Putem trăi o viaţă sănătoasă şi armonioasă aplicând aceste principii universale la nevoile noastre de zi cu zi, fie că acestea constau în a semăna nişte plante, a ne măsura necesităţile nutriţionale zilnice, a folosi procedurile de diagnosticare pe bază de observaţie sau a combate o boală. Figura 6.2 e o diagramă a diverselor relaţii energetice. Aceste transformări ale energiei sunt utilizate în metodele orientale de diagnosticare, masaj, acupunctură, shiatsu, terapie prin exerciţii fizice şi în analiza dietei.

*Nei Qing* descrie cele cinci elemente implicate în diverse relaţii, bunăoară secreţiile şi resursele spirituale conectate cu organele interne, sau efectul climei asupra organelor. Cele cinci secreţii fluide ale organismului sunt conectate cu principalele organe interne după cum urmează :

Transpiraţia are legătură cu inima.
Mucusul are legătură cu plămânii.
Lacrimile au legătură cu ficatul.
Saliva are legătură cu splina.
Scuipatul are legătură cu rinichii.

Între cele cinci organe principale există relaţii specifice. Fiecare organ major controlează, hrăneşte şi întăreşte alte aspecte din anatomia corpului, stăpâneşte alt organ major şi guvernează organul de simţ corelat.

### Relaţiile organ-corp

Inima controlează pulsul şi domină rinichii.
Plămânii controlează pielea şi domină inima.
Ficatul controlează muşchii şi domină plămânii.
Splina controlează carnea şi domină ficatul.
Rinichii controlează oasele şi domină splina.

### Relaţiile de hrănire organ-corp

Ficatul hrăneşte muşchii; muşchii întăresc inima; ficatul guvernează ochii.
Inima hrăneşte sângele; sângele întăreşte stomacul; inima guvernează limba.
Stomacul hrăneşte carnea; carnea întăreşte plămânii, stomacul guvernează gura.
Plămânii hrănesc pielea şi părul; pielea şi părul întăresc rinichii; plămânii guvernează nasul.
Rinichii hrănesc oasele şi măduva; oasele şi măduva întăresc ficatul; rinichii guvernează urechile.

Cele cinci resurse spirituale sunt controlate de organele interne.

Ficatul controlează sufletul.
Inima controlează spiritul.
Splina controlează ideile.
Plămânii controlează spiritul animal.
Rinichii controlează voinţa.

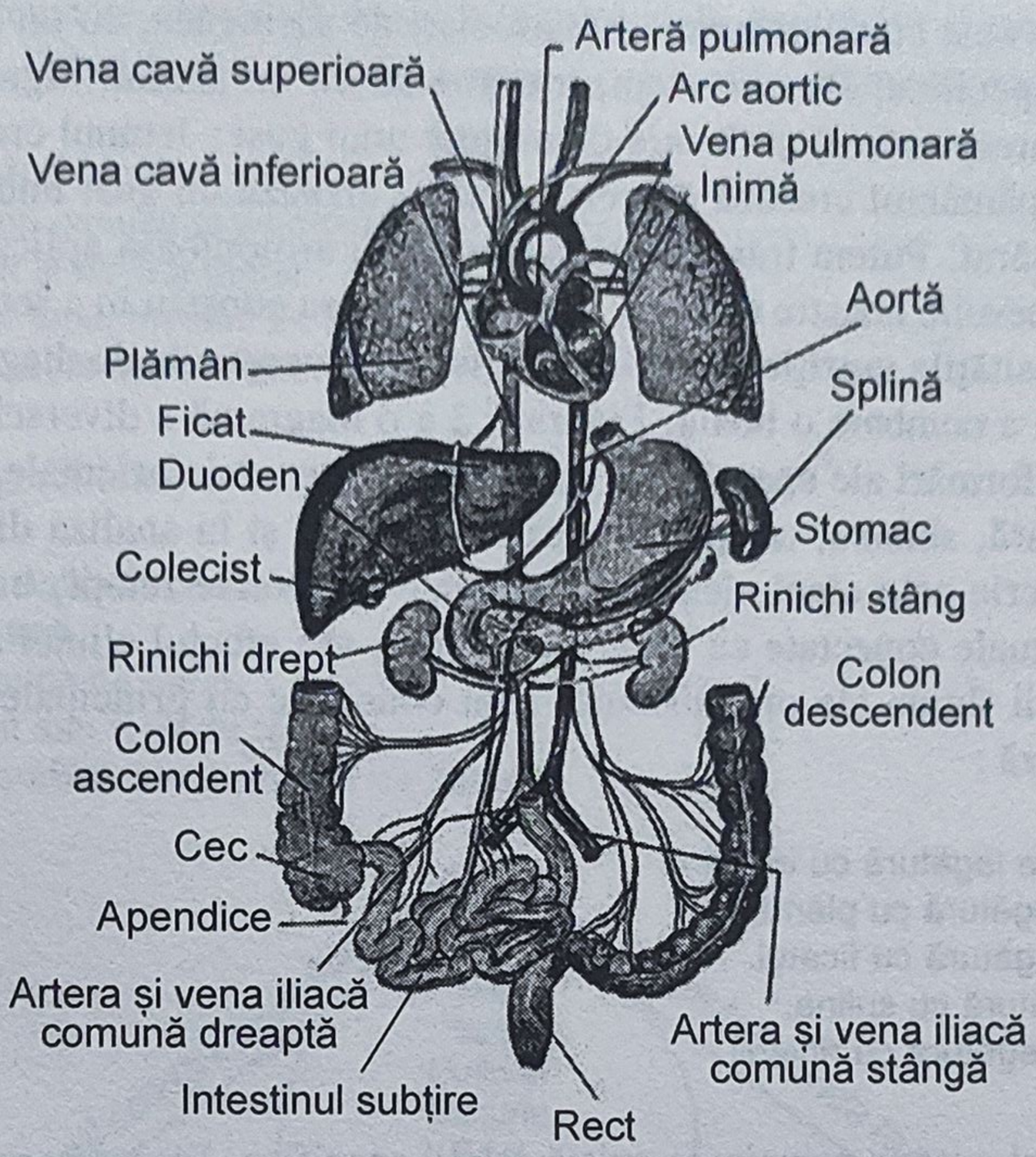



Figura 6.3. *Poziţia generală a celor cinci organe principale din trunchi unul faţă de altul ; modul prin care venele şi arterele menţin circulaţia sângelui*

Cele cinci condiţii atmosferice afectează organele interne după cum urmează :

Căldura afectează inima.
Vântul afectează ficatul.
Uscatul/frigul afectează rinichii.
Frigul/uscatul afectează plămânii.
Umiditatea afectează splina.

Vătămările cauzate de climatul dintr-un anotimp au impact asupra corpului şi în anotimpul următor.

Vătămările cauzate de frigul iernii duc la o revenire a bolii primăvara.
Vătămările cauzate de vântul primăverii privează omul de capacitatea de a asimila alimentele vara.
Vătămările cauzate de căldura verii duc la febră intermitentă toamna.
Vătămările cauzate de umiditatea toamnei duc la tuse iarna.

Organele se află, de asemenea, în relaţie cu emoţiile şi stările sufleteşti.

### Cinci relaţii dintre emoţii şi organe

Furia e nocivă pentru ficat, dar mâhnirea contracarează furia.
Bucuria excesivă e nocivă pentru inimă, dar frica contracarează bucuria.
Compătimirea excesivă e nocivă pentru stomac, dar furia contracarează compătimirea.
Mâhnirea excesivă e nocivă pentru plămâni, dar bucuria contracarează mâhnirea.
Frica extremă e nocivă pentru rinichi, dar compătimirea învinge frica.

### Cinci stări de spirit în relaţie cu organele şi ciclurile zilei

Indivizii afectaţi de tulburări hepatice sunt vigilenţi pe parcursul orelor dimineţii, activi şi ageri spre apus şi au mintea liniştită la miezul nopţii.
Indivizii afectaţi de tulburări cardiace sunt vigilenţi la amiază, activi şi ageri la miezul nopţii şi liniştiţi dimineaţa devreme.
Indivizii afectaţi de tulburări ale splinei sunt vigilenţi imediat după apus, activi şi ageri la răsărit şi liniştiţi după-amiaza.
Indivizii afectaţi de tulburări pulmonare/respiratorii sunt vigilenţi chiar înaintea apusului, activi şi ageri la amiază şi liniştiţi la miezul nopţii.
Indivizii afectaţi de tulburări renale sunt vigilenţi la miezul nopţii, activi şi ageri în ultimele zile ale celor patru anotimpuri şi cel mai liniştiţi înainte de apus.

Cele cinci gusturi ale alimentelor născute din cele cinci elemente au asupra corpului efecte specifice care sunt influenţate de anotimpuri.

### Efecte ale celor cinci gusturi asupra corpului

Excesul de gust sărat lezează inima, cauzează hipertensiune arterială, puls accelerat şi oase slabe; îşi fac apariţia lacrimile şi tenul se schimbă. Se echilibrează cu o cantitate moderată de alimente dulci.
Excesul de gust amar lezează plămânii, usucă pielea, cauzează căderea părului şi congestionarea stomacului. Se echilibrează cu o cantitate moderată de alimente sărate.
Excesul de gust picant lezează ficatul, provoacă puncte declanşatoare în muşchi, încetineşte pulsul şi cauzează uscarea şi degradarea unghiilor. Se echilibrează cu o cantitate moderată de alimente amare.
Excesul de gust acru lezează splina şi stomacul, întăreşte carnea şi cauzează riduri şi piele flască. Se echilibrează cu o cantitate moderată de alimente iuţi.
Excesul de gust dulce afectează rinichii şi cauzează căderea părului şi dureri de oase. Este echilibrat de o cantitate moderată de alimente acre.

### CLASIFICAREA CELOR CINCI ELEMENTE ŞI A TRANSFORMĂRILOR

| | Mai mult yang | Mai puţin yang | Yin/yang echilibrat | Mai puţin yin | Mai mult yin |
|---|---|---|---|---|---|
| **Cinci elemente** | Lemn | Foc | Pământ | Aer | Apă |
| **Organe yang** | Ficat | Inimă | Splină/ Pancreas | Plămâni | Rinichi |
| **Organe yin** | Colecist | Intestin subţire | Stomac | Intestin gros | Vezică urinară |
| **Anatomie internă** | Muşchi | Vase de sânge | Carne | Piele | Oase |
| **Anatomie externă** | Unghii | Ten | Sâni/Buze | Păr/Respiraţie | Păr de pe cap |
| **Organ de simţ** | Ochi | Limbă | Gură | Nas | Urechi |
| **Cinci simţuri** | Văz | Vorbire | Gust | Miros | Auz |
| **Secreţii corporale** | Lacrimi | Sudoare | Salivă | Mucus | Urină |
| **Direcţie** | Est | Sud | Centru/Pământ | Vest | Nord |
| **Climat** | Vântos | Cald | Umed | Uscat | Rece |
| **Anotimpuri** | Primăvară | Vară | Vară târzie | Toamnă | Iarnă |
| **Cinci sunete** | Strigăt | Râs | Cântat | Plâns | Geamăt |
| **Cinci emoţii** | Furie | Bucurie | Grijă | Depresie | Frică |
| **Schimbări corporale** | Control | Anxietate | Suspin/ Eructaţie | Tuse | Tremur |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Creaţie** | Inspiraţie | Aspiraţie | Intelect | Dominanţă | Voinţă |
| **Cinci funcţii** | Culoare | Miros | Gust | Voce | Fluid |
| **Culoarea pielii** | Albastru/Gri | Roşu | Galben/Lăptos | Palid | Negru/Închis |
| **Momente ale zilei** | Dimineaţă | Amiază | După-amiază | Seară | Noapte |
| **Vreme** | Răcoroasă/ Uscată | Ceaţă/Brumă | Plăcută | Zăpadă | Gheaţă/ Chiciură |
| **Planetă** | Jupiter | Marte | Pământ/Saturn | Venus | Mercur |
| **Ciclu lunar** | (+) Primul pătrar | Lună plină | Lună ascunsă | (-) Ultimul pătrar | Lună nouă |
| **Număr** | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 |
| **Culoare** | Verde | Roşu | Galben | Alb | Negru |
| **Coordonator** | Spiritual | Suflet | Minte | Ambiţie | Forţă fizică |
| **Mişcare** | Ascendentă | Activă | Descendentă | Solidificată | Plutitoare |
| **Starea energiei** | Gaz | Plasmă | Condensare | Solid | Lichid |
| **Manifestări** | Copac | Căldură | Sol | Metal | Apă |
| **Cinci gusturi** | Acru | Amar | Dulce | Picant | Sărat |
| **Cereale** | Grâu | Mei roşu | Mei galben | Orez | Leguminoase |
| **Fructe** | Măr/Prună | Fructe de pădure | Curmale/ Măsline | Pepene galben | Citrice |
| **Legume** | Praz | Haşmă | Nalbă | Ceapă | Verdeţuri |
| **Alimente de evitat** | Râncede, uleioase | Arse | Înmiresmate | Stricate | Putrede |
| **Zone de boală** | Nervi | Viscere | Limbă | Spinare | Carii |
| **Modalităţi** | Rugăciune | Obiceiuri sănătoase | Plante medicinale | Acupunctură | Termoterapie |

Toate cele cinci gusturi trebuie echilibrate zilnic, mai mult sau mai puţin, în funcţie de anotimpuri, climă şi regiunea de reşedinţă.

### Efecte sezoniere ale celor cinci gusturi

Gustul iute are un efect de dispersare necesar toamna.
Gustul acru are un efect de adunare necesar primăvara.
Gustul dulce are un efect de întârziere necesar tot timpul.
Gustul amar are un efect de fortificare necesar vara.
Gustul sărat are un efect de calmare necesar iarna.

### ALTE CORESPONDEŢE CU CELE CINCI ELEMENTE

| | **Metal** | **Apă** | **Lemn** | **Foc** | **Pământ** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ţesuturi** | Piele | Oase | Nervi | Sânge | Muşchi |
| **Corpuri** | Emoţional | Oniric | Mental | Spiritual | Fizic |
| **Mental** | Sensibilitate | Creativitate | Gândire | Intuiţie | Spontaneitate |
| | Necritic | Concept | Planificare | Comunicare | Judecată |
| | Discriminare | Voinţă | Strategie | Conştiinţă | Isteţime |
| **Funcţie** | Detoxifiere | Creare | Eliminare | Circulaţie | Digestie |
| **Regat** | Bufon | Regină | General | Rege | Prim-ministru |

### Ciclul de control (Ciclul Ko)

Fierul forjează Metalul
Metalul taie Lemnul
Lemnul străpunge Pământul
Pământul îndiguieşte Apa
Apa stinge Focul

Lemnul acoperă Pământul
Focul topeşte Metalul
Pământul conţine Apa
Metalul taie Lemnul
Apa stinge Focul

## STĂRI ALE FICATULUI ŞI COLECISTULUI

| Semne de disfuncţie yin sau yang | |
|---|---|
| Blocaj al canalului lacrimonazal sau lacrimi în exces | Ochi injectaţi |
| Durere de ficat (sub cutia toracică în dreapta) | Ţipete şi furie |
| Gândire confuză | Unghii moi şi striate |
| Genunchi şi muşchi slabi | Vedere slabă şi sensibilitate la lumină |

| Simptome yang (contractat) | | Simptome yin (dilatat) |
|---|---|---|
| Ameţeală | Hemoragie nazală | Miopie |
| Aversiune la căldură | Insomnie | Greaţă |
| Cataracte | Irascibilitate | Apetit scăzut |
| Deficienţă de auz | Ochi roşii | Depresie |
| Dureri de cap | Prezbitism | Teamă |

| Ficatul şi colecistul sunt slăbite de un exces de | | | |
|---|---|---|---|
| Alcool | Fructe cu coajă lemnoasă şi unt derivat din ele | Ouă şi oţet | Toate medicamentele |
| Băuturi/alimente reci | | Toate chimicalele | Vântul de afară |
| Dulciuri | Grăsime, unt, lactate | Toate grăsimile şi uleiurile râncede | |
| | Mâncat excesiv | | |

**Alimente acre care fortifică**

| Cereale | | Fructe | | Legume | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grâu | Cireşe | Mere | Anghinare | Pătrunjel | Ţelină |
| Secară | Fructe de pădure | Prune | Brusture | Praz | Varză |
| | | | Năsturel | Sfeclă | |

| Plante medicinale (în cantităţi mici) care elimină toxinele | | Alimente care elimină toxinele | |
|---|---|---|---|
| Brusture | Păpădie | Cartofi | Ridichi |
| Frunze de zmeură | Schinel | Ciuperci | Lăptuci |
| Genţiană | | | |

| Plante medicinale yin care echilibrează simptome yang | | | Plante medicinale yang care echilibrează simptome yin | |
|---|---|---|---|---|
| Lemn-dulce | Năsturel | Urzică | Dracilă | Rădăcină de echinacea |
| Nalbă-mare | Ulm (*Ulmus rubra*) | Usturoi | Ignamă sălbatică | Salvie |
| | | | *Larrea tridentata* | |

**Observaţii privind sănătatea ficatului şi colecistului**

1. Lipsa ori excesul de alimente acre afectează ficatul şi colecistul.
2. Primăvara, mănâncă mai multă mâncare gătită la abur, ca să fortifici ficatul şi colecistul.

3. Furia e nocivă pentru ficat şi colecist.
4. Alergatul sau mersul pe jos excesiv afectează ficatul şi colecistul.
5. Vântul care bate excesiv afectează ficatul şi colecistul.
6. Ficatul şi colecistul disfuncţionale cauzează furie şi irascibilitate.
7. Semnele unui ficat şi ale unui colecist sănătos includ o personalitate şi o dispoziţie agreabile, încredere că vei atinge succesul, capacitatea de a lua decizii bune şi de a face planuri bune.
8. Ficatul şi colecistul sănătoase insuflă o stare de pace şi calm.

## STĂRI ALE INIMII ŞI INTESTINULUI SUBŢIRE

| Semne de disfuncţie yin sau yang | |
|---|---|
| Despicătură pe nas | Fluctuaţii emoţionale mari |
| Transpiraţie excesivă sau absentă | Bucurie excesivă |
| Nas şi mâini umflate | Râs excesiv |

| Simptome yang (contractat) | | Simptome yin (dilatat) | |
|---|---|---|---|
| Accese de râs | Taciturn | Dificultate în respiraţie | Paloare facială |
| Accident vascular | Transpiraţie în exces | Dureri sciatice şi | Vorbărie multă |
| Ameţeală | Uscăciune în cerul-gurii | lombare | |
| Constricţie toracică | | Mâhnire şi nepăsare | |
| Dureri de spate | | | |

| Inima şi intestinul subţire sunt slăbite de un exces de | |
|---|---|
| Băuturi şi alimente fierbinţi | Mâncare arsă |
| Înfofolire (îmbrăcăminte prea groasă) | Sare şi mirodenii în exces |

**Alimente acre care fortifică**

| Cereale | Seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă | Fructe | Legume | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mei roşu | Mai ales migdale | Caise | Alge marine | Dovleac | Uleiuri |
| Porumb | | Căpşune | Brusture | Fasole albă | Usturoi |
| | | Cireşe | Ceapă verde | Năut | Toate verdeţurile |

| Plante medicinale (în cantităţi mici) care elimină toxinele | | Alimente care elimină toxinele |
|---|---|---|
| Ardei Capenne | Coada-leului | Alge marine |
| Cătină | Mentă | Fasole, mai ales fasole albă |
| | | Uleiuri vegetale |

| Plante medicinale yin care echilibrează simptome yang | | Plante medicinale yang care echilibrează simptome yin |
|---|---|---|
| Fructe de păducel | Limba-mielului | *Cimicifuga racemosa* |
| Ginseng | Rădăcină de tătă-neasă | Seminţe de chimen |

**Observaţii privind sănătatea inimii şi intestinului subţire**

1. Lipsa ori excesul de alimente amare afectează inima şi intestinul subţire.
2. Consumă mai multe alimente crude în timpul verii, ca să-ţi fortifici inima şi intestinul subţire.
3. Bucuria şi entuziasmul excesive sunt nocive pentru inimă şi intestinul subţire.
4. Concentrarea excesivă a ochilor, cititul şi munca migăloasă în exces slăbesc inima şi vederea.
5. Căldura excesivă dăunează inimii şi intestinului subţire.

6. Disfuncţia inimii şi a intestinului subţire cauzează isterie.
7. Semnele sănătăţii inimii şi intestinului subţire includ onestitatea şi integritatea, o personalitate optimistă, persoană ponderată la corp şi minte, care îşi revarsă iubirea asupra familiei şi omenirii.
8. Sănătatea inimii şi intestinului subţire insuflă fericire.

## STĂRI ALE STOMACULUI, SPLINEI ŞI PANCREASULUI

| Semne de disfuncţie yin sau yang | | |
|---|---|---|
| Bale | Lipsa de energie | Supraponderalitate |
| Depresie | Membre greoaie | Surmenaj |
| Dureri abdominale | Obsesie | Ulcere |
| Îngrijorare excesivă | Probleme intestinale | Vărsături |
| Lipsa gustului | Salivă în exces sau diminuată | Voce monotonă |

| Simptome yang (contractat) | | Simptome yin (dilatat) | |
|---|---|---|---|
| Buimăceală | Gust dulce/gras în gură | Crampe gastrice | Greaţă |
| Constipaţie | Irascibilitate | Diaree | Indigestie |
| Gaze la stomac | Scaune apoase | Emaciere | Tristeţe |

| Stomacul, splina şi pancreasul sunt slăbite de un exces de | | |
|---|---|---|
| Dulciuri | Mâncare fierbinte | Mestecarea neadecvată |
| Îmbrăcăminte umedă | Mâncat prea repede şi prea mult | Sol umed |

| Alimente acre care fortifică | | |
|---|---|---|
| **Cereale** | **Fructe** | **Legume** |
| Mei galben | Curmale | Dovlecei |
| | Măsline | Păstârnac |
| | | Verdeţuri de culoare închisă |

| Plante medicinale (în cantităţi mici) care elimină toxinele | | | Alimente care elimină toxinele |
|---|---|---|---|
| Boabe de ienupăr | Ghimbir | Verbină | Mirodenii |
| Genţiană | *Hydrastis canadensis* | | Verdeţuri de culoare închisă |

| Plante medicinale yin care echilibrează simptome yang | | Plante medicinale yang care echilibrează simptome yin | |
|---|---|---|---|
| Coajă de portocală | Ginseng | Busuioc | Fenicul |
| Fenicul | Lemn-dulce | Cătuşnică | Lobelie |

**Observaţii privind sănătatea stomacului, splinei şi pancreasului**

1. Lipsa ori excesul de alimente dulci afectează stomacul, splina şi pancreasul.
2. Spre sfârşitul verii consumă mai multe mâncăruri înăbuşite pentru a fortifica stomacul, splina şi pancreasul.
3. Compătimirea, toanele şi îngrijorarea extreme sunt nocive pentru stomac, splină şi pancreas.
4. Statul pe scaun pe perioade lungi slăbeşte stomacul, splina şi pancreasul.
5. Umiditatea (umezeala) excesivă e nocivă pentru stomac, splină şi pancreas.
6. Disfuncţia la nivelul stomacului, splinei şi pancreasului cauzează suspiciune şi neîncredere.
7. Semnele de sănătate a stomacului, splinei şi pancreasului includ o dispoziţie calmă, o stare de mulţumire, gândire şi acţiune constructive, idei bune, o memorie excelentă, fire înţelegătoare şi judecată echilibrată.
8. Stomacul, splina şi pancreasul sănătoase insuflă încredere.

## STĂRI ALE PLĂMÂNILOR ŞI INTESTINULUI GROS

| Semne de disfuncţie yin sau yang | | |
|---|---|---|
| Congestie toracică | Hemoroizi | Smiorcăială şi mâhnire |
| Dificultăţi la defecaţie | Probleme cu sinusurile şi mucozitatea | Suferinţă şi neajutorare |

| Simptome yang (contractat) | | Simptome yin (dilatat) | |
|---|---|---|---|
| Buze crăpate | Respiraţie rapidă şi profundă | Absenţa senzaţiei de sete | Mâini şi picioare reci |
| Durere în piept | | | Respiraţie superficială |
| Piele uscată şi aspră | Tuse neproductivă | Crampe | Scaune moi |
| | | Emaciere | Toropeală |
| | | Gâfâit | |

| Plămânii şi intestinul gros sunt slăbite de un exces de | | |
|---|---|---|
| Grăsimi în exces | Toate alimentele reci | Îmbrăcăminte prea subţire pe vreme rece |
| Lactate în exces | Toate băuturile reci | Uleiuri |

| Alimente acre care fortifică | | |
|---|---|---|
| **Cereale** | **Fructe** | **Legume** |
| Orez | Lămâie | Ardei iuţi — Ridichi |
| Orz | Pepeni | Ceapă — Roşii |
| Ovăz | Piersici | Mazăre verde — Tătăneasă |
| | | Oţet din cidru — Usturoi |

| Plante medicinale (în cantităţi mici) care elimină toxinele | | Alimente care elimină toxinele | |
|---|---|---|---|
| *Hydrastis canadensis* | Ulm (*Ulmus rubra*) | Lămâie | Oţet din cidru |
| Iarbă-mare | Unguraş | Mazăre verde | Ridichi |
| Scoarţă de vişin | | | |

| Plante medicinale yin care echilibrează simptome yang | | Plante medicinale yang care echilibrează simptome yin | | |
|---|---|---|---|---|
| Ardei Cayenne | Rădăcină de *Ligusticum porteri* | Arbore de smirnă | Ghimbir | Podbal |
| Coada-şoricelului | | *Asclepias tuberosa* | Lobelie | Usturoi |
| Tătăneasă | | Eucalipt | Lumânărică | |

**Observaţii privind sănătatea plămânilor şi a intestinului gros**

1. Lipsa ori excesul de alimente iuţi lezează plămânii şi intestinului gros.
2. Pe parcursul toamnei consumă mai multe mâncăruri coapte ca să-ţi fortifici plămânii şi intestinul gros.
3. Mâhnirea extremă e nocivă pentru plămâni şi intestinul gros.
4. Somnul sau statul întins excesiv slăbeşte plămânii şi intestinul gros.
5. Uscăciunea excesivă (umiditatea extrem de scăzută) afectează plămânii şi intestinul gros.
6. Disfuncţia plămânilor şi a intestinului gros cauzează depresie.
7. Semne de sănătate a plămânilor şi a intestinului gros includ sănătate şi vitalitate de zile mari, ritm mental şi corporal bun, personalitate armonioasă şi intuiţie, forţă şi rezistenţă fizică.
8. Sănătatea bună a plămânilor şi intestinului gros insuflă pozitivitate şi încredere de sine.

## STĂRI ALE RINICHILOR ŞI VEZICII URINARE

| Semne de disfuncţie yin sau yang | | | |
|---|---|---|---|
| Articulaţii dureroase | Căderea părului | Mătreaţă | Sunete tânguitoare |
| Artrită | Dureri de şale | Oboseală generală | Urinare frecventă |
| Auz slab | Glezne slabe | Probleme sexuale | Urinare insuficientă |

| Simptome yang (contractat) | | Simptome yin (dilatat) | |
|---|---|---|---|
| Exces de mucus | Nimfomanie | Articulaţii slabe | Nehotărâre |
| Febră | Răceli | Dureri de cap | Picioare umflate |
| Gură uscată | Transpiraţie după masă | Frisoane/frig | Surmenaj |
| Neastâmpăr | Umflături dureroase | Impotenţă | Ulcere |
| | | Memorie slabă | Vorbire moale |

| Rinichii şi vezica urinară sunt slăbite de un exces de | | |
|---|---|---|
| Alcool/droguri/chimicale | Băuturi fierbinţi | Îmbrăcăminte călduroasă (prea groasă) |
| Alimente fierbinţi | Dulciuri/lichide în exces | Proteine şi oţet în exces |

| Alimente acre care fortifică | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Cereale** | **Fructe** | | **Legume** | |
| Hrişcă | Grepfrut | Alge marine | Fasole neagră | Pătrunjel |
| | Portocale | Conopidă | Legume verzi | Sare de mare |
| | Struguri | Fasole adzuki | Miso | Varză |

| Plante medicinale (în cantităţi mici) care elimină toxinele | | Alimente care elimină toxinele | |
|---|---|---|---|
| Fructe de pădure | Palmier (*Serenoa repens*) | Citrice | Oţet din cidru |
| Frunze de pătlagină | Turiţă | Fasole adzuki | Uleiuri (vegetale) |
| Frunze de zmeură | Urzici | Fasole neagră | |

| Plante medicinale yin care echilibrează simptome yang | Plante medicinale yang care echilibrează simptome yin | |
|---|---|---|
| Coada-calului | Arbore de smirnă | Frunze de pătrunjel |
| Rădăcină de nalbă-mare | Boabe de ienupăr | Păpădie |
| Paie de ovăz | *Eutrochium purpureum* | Rădăcină de sparanghel |

**Observaţii privind sănătatea rinichilor şi vezicii urinare**

1. Lipsa ori excesul de alimente sărate lezează rinichii şi vezica urinară.
2. În timpul iernii consumă mai multe mâncăruri sotate ca să fortifici rinichii şi vezica urinară.
3. Frica şi tânguitul extreme sunt nocive pentru rinichi şi vezica urinară.
4. Statul în picioare perioade îndelungate e dăunător rinichilor şi vezicii urinare.
5. Temperatura excesiv de rece lezează rinichii şi vezica urinară.
6. Disfuncţia rinichilor şi a vezicii urinare cauzează frică şi depresie.
7. Semnele sănătăţii la nivelul rinichilor şi vezicii urinare includ o voce frumoasă şi limpede, capacitate excelentă de concentrare, glande sexuale puternice, magnetism personal şi o voinţă tenace.
8. Sănătatea la nivelul rinichilor şi vezicii urinare inspiră curaj şi dârzenie.

# Utilizarea plantelor medicinale în funcţie de cele cinci elemente

Plantele medicinale nu vindecă; trupul se vindecă singur. Plantele medicinale se întrebuinţează doar ca remedii. În condiţiile unor boli specifice, plantele medicinale remediază, reglează şi echilibrează întotdeauna organismul, cu rezultate optime atunci când se elimină cauza sau cauzele de boală (alimentaţie incorectă, mâncat excesiv, obiceiuri nesănătoase şi aşa mai departe) şi se adoptă obiceiuri sănătoase, raţionale de trai şi de alimentaţie.

Dacă doreşti să întrebuinţezi plante medicinale, ar trebui să le foloseşti doar pe cele indicate pentru un simptom sau o afecţiune particulară, cum s-a arătat în tabelele de mai sus. Utilizează una sau două plante din categoria de eliminare a toxinelor; şi una sau două plante din categoria yin sau yang necesare pentru simptomele ori starea ta specifică. Plantele medicinale nu ar trebui utilizate la întâmplare, fără a ţine cont de calităţile lor yin sau yang, cum procedează de obicei majoritatea fitoterapeuţilor americani. Sistemul fitoterapiei chineze bazat pe yin/yang este mult mai exact şi ştiinţific ca metodă de diagnosticare, de tratare şi în ce priveşte utilizarea plantelor medicinale. Ceaiurile de plante yin sunt folosite pentru afecţiuni şi dureri yang, pentru consumatorii de cărnuri grele, ouă şi sare. Ceaiurile de plante yang sunt folosite pentru afecţiuni yin, de pildă, la cei care au avut o alimentaţie absolut crudă (yin) ori o dietă cu fructe, sau pentru cei care mănâncă excesiv grăsimi şi zaharuri, de pildă, îngheţată, brânzeturi, dulciuri, gogoşi, băuturi răcoritoare etc.

Ceaiurile de plante se asimilează cel mai bine pe stomacul gol, dimineaţa sau înaintea unei mese. Totuşi, o cantitate mică de ceai poate fi băută după o masă, pentru a ajuta asimilarea grăsimii consumate la masa respectivă şi ca adjuvant pentru digestie; după mese nu se vor bea mai mult de 50-100 ml, cu înghiţituri mici.

Ceaiurile de plante ar trebui limitate la o cană sau două pe zi. Majoritatea plantelor şi ceaiurilor de plante ar trebui întrebuinţate doar pentru echilibrarea stărilor sau simptomelor de boală, iar după rezolvarea problemei de sănătate ar trebui să nu le mai consumăm. Fitoterapeuţii chinezi ne învaţă că o plantă medicinală, consumată în exces, poate duce la exact aceeaşi afecţiune sau problemă pe care o poate vindeca. De exemplu, dacă încerci să corectezi ori să echilibrezi constipaţia yang (de contractare) cu o plantă yin ca siminichia (laxativ), fără a înlătura cauza iniţială (mâncatul excesiv, făina albă, sarea, carnea, produsele lactate etc.), ceaiul va ajuta temporar, pentru câteva zile sau săptămâni, însă constipaţia tot va rămâne o problemă. Dacă ulterior se iau doze mai mari de ceai de siminichie, acest lucru va complica problema slăbind şi mai mult intestinele. Utilizarea continuă de ceaiuri laxative în doze mari otrăveşte şi irită organismul.

Ori, spre exemplu, dacă suferi de micţiune frecventă sau excesivă, o afecţiune yin (rinichi/vezică urinară dilatate) cauzată de un consum excesiv de lichide, fructe, sucuri, fructe exotice, pepeni, zahăr şi aşa mai departe, o cană sau două pe zi de ceai de mătase de porumb va ajuta la contractarea şi fortificarea rinichilor şi vezicii urinare şi până la urmă va remedia afecţiunea yin, cu condiţia înlăturării cauzelor menţionate mai sus ale tulburării. Cu toate acestea, mulţi fitoterapeuţi recomandă pentru problemele renale şi ale vezicii urinare consumarea unor cantităţi mari de apă şi utilizarea unor plante yin, ca pătrunjelul, şi a unor alimente yin, de pildă, castraveţi şi pepeni verzi, fără a ţine cont

dacă tulburarea e yin sau yang. Dacă pentru rinichi şi vezică urinară yin (dilatate) se întrebuinţează plante şi alimente yin, ele vor slăbi şi vor dilata şi mai mult aceste organe. Moderaţia în consumul de plante medicinale şi de alimente este secretul pentru o sănătate mai bună.

Ceaiurile de plante medicinale ar trebui folosite doar pe perioade scurte (2-4 luni); întrerupe utilizarea lor sau treci la alte plante medicinale pentru afecţiunea ta. Plantele medicinale sunt agenţi puternici şi nu ar trebui utilizate prea mult timp, deoarece, dacă sunt folosite continuu, corpul nu va mai răspunde sau nu se va mai vindeca la fel de repede. Totuşi, unele plante medicinale ca lucerna, păpădia, ceaiul verde bancha, scorţişoara, cicoarea şi băuturile din cereale pot fi consumate zilnic în cantităţi mici (1-2 căni) pentru o sănătate mai bună şi pentru delectare.

---

Dr. Chang şi ceaiul său pentru longevitate

Dr. Chang, specialist în medicină chineză şi occidentală, fitoterapie şi acupunctură, a creat o reţetă de ceai de plante delicios care conţine mentă, caprifoi, lemn-dulce, ginseng, scorţişoară, *Wolfiporia extensa* şi crizanteme. Iată ce spune despre plantele medicinale:

Plantele medicinale, ca şi mâncărurile obişnuite, acţionează ajustând fluxul de energie vitală în tot corpul uman. Acest lucru se face sporind energia acolo unde e prea redusă şi diminuând-o acolo unde e prea mare. Când corpul asimilează plantele medicinale, le absoarbe şi vitalitatea. Vitalitatea plantei medicinale trece prin traiectoriile energetice (meridiane) pentru a ajunge la organele interne, ca să le sprijine şi să le regleze pentru o bună funcţionare. Plantele medicinale sunt cel mai utile pentru prevenirea bolii, reîntinerire şi longevitate. Oricine, bolnav sau sănătos, poate câştiga de pe urma plantelor. O dietă completă ar trebui să includă alimente obişnuite şi plante medicinale. Nimeni nu poate dobândi o sănătate perfectă dacă nu are o dietă completă. Oricine se opreşte din învăţat e mai bătrân, indiferent dacă asta se întâmplă la 20 sau la 80 de ani. Cine continuă să înveţe nu numai că rămâne tânăr, dar devine tot mai valoros, indiferent de capacitatea sa fizică.

---

# Înţelepciunea sporeşte longevitatea

*Nei Qing* spune:

Înţelepţii nu şi-au extenuat trupul cu muncă fizică şi nici mintea cu meditaţii istovitoare. Nu se frământau de grijă pentru nimic; socoteau de căpătâi fericirea şi pacea lăuntrică, iar mulţumirea, cea mai mare împlinire. Trupul lor nu putea fi niciodată vătămat, nici facultăţile lor mentale disipate. De aceea puteau ajunge la o sută de ani sau mai mult.

Cei care se răzvrătesc împotriva regulilor primare ale universului îşi retează propriile rădăcini şi-şi năruiesc adevăratul sine. Yin şi yang, cele două principii din natură, şi cele patru anotimpuri sunt începutul şi sfârşitul a toate şi, de asemenea, cauza vieţii şi a morţii. Cei ce desconsideră legile universului vor isca năpaste şi pedepse divine, pe câtă vreme cei care respectă legile universului stau departe de boli primejdioase, căci ei au dobândit Tao, Calea cea Dreaptă. Înţelepţii au practicat Tao, iar neştiutorii l-au admirat. Ascultarea de legile yin şi yang înseamnă viaţă; neascultarea înseamnă moarte. Cei ascultători vor stăpâni, pe când răzvrătiţii vor fi în neorânduială şi încurcătură. Tot ce merge împotriva armoniei (cu natura) e neascultare şi înseamnă răzvrătire faţă de natură.

De aceea, înţelepţii nu i-au îngrijit pe cei care erau deja bolnavi; i-au povăţuit pe cei care nu se îmbolnăviseră încă. Nu voiau să-i stăpânească pe cei deja răzvrătiţi; îi ghidau pe cei care

nu erau încă răzvrătiţi. Acesta este înţelesul întregii discuţii dinainte. A da leacuri împotriva unor boli care au apărut deja seamănă cu purtarea acelor oameni care încep să sape o fântână după ce au însetat şi a celor care încep să facă arme după ce s-au prins deja în luptă.

Figura 6.4. *„Tot ce poate mintea să conceapă şi să creadă poate şi să împlinească" stă în înţelepciunea taoismului*

Fie că oamenii sunt răzvrătiţi sau ascultători, mersul celor patru anotimpuri şi al elementelor yin şi yang se face cu metodă şi regularitate. Totul e supus regulilor şi prevederilor lor invariabile, care guvernează relaţia dintre influenţele externe şi cele interne.

Cei care au înţelepciunea adevărată rămân puternici, pe când cei care nu au cunoaştere şi înţelepciune îmbătrânesc şi se sfrijesc. Prin urmare, s-ar cădea ca oamenii să împărtăşească această înţelepciune, iar numele lor vor ajunge vestite. Înţelepţii cercetează şi caută împreună, pe când neştiutorii şi neghiobii cercetează şi caută fiecare de unul singur. Neghiobii şi neştiutorii nu se silesc destul în căutarea Căii drepte, pe când înţelepţii caută dincolo de limitele naturale. Cei care caută dincolo de limitele naturale îşi vor păstra auzul bun şi vederea limpede, trupul lor va rămâne uşor şi puternic, chiar de vor creşte în ani, vor rămâne vânjoşi şi înfloritori; iar cei vânjoşi pot guverna spre mare folos. În desfătările şi bucuriile lor (înţelepţii) erau demni şi liniştiţi. Îşi urmau dorinţele şi nu îşi îndreptau nicicând voinţa şi ambiţia spre apărarea unui ţel lipsit de noimă. De aceea, durata vieţii lor nu avea limită, asemenea Cerului şi Pământului.

Yang, elementul lucid, urcă la Cer. Yin, elementul tulbure, se întoarce în Pământ; deci universul (Cer şi Pământ) reprezintă mişcarea şi repausul, controlate de înţelepciunea naturii (Tao). Natura dă puterea de a naşte şi a creşte, de a secera şi a înmagazina, de a sfârşi şi a începe de la capăt. Oamenii virtuoşi se potriveau Cerului când îşi cultivau mintea; se asemănau cu Pământul când asigurau suficientă hrană; şi erau alături de popor în îngrijirea celor cinci viscere.

Climatul ceresc circulă în plămâni; climatul pământului circulă în gâtlej; vântul circulă în ficat, tunetul pătrunde în inimă; aerul dintr-o viroagă pătrunde în stomac; iar ploaia pătrunde în rinichi. Cele şase artere creează pâraie; măruntaiele şi stomacul creează oceanele; cele nouă orificii creează apa curgătoare; iar Cerul şi Pământul creează yin şi yang (cele două principii opuse).

Legile naturii sunt drepte, dar necruţătoare. În ele nu găseşte milă. Cauza şi consecinţa sunt de nedespărţit şi de neocolit. Elementele nu au îndurare. Focul arde, apa îneacă, aerul distruge, pământul îngroapă. Şi poate ar fi bine pentru toţi oamenii dacă pedeapsa pentru crimele contra legilor omeneşti ar fi la fel de inevitabilă ca pedeapsa pentru crimele împotriva legilor naturii, dacă judecăţile neamului omenesc ar fi la fel de exacte ca cele ale naturii.

# Lumina pură

Culturile antice adorau soarele ca pe o manifestare a Creatorului atotputernic. Trăgeau mari foloase de pe urma puterii lui vindecătoare. Grecii şi romanii construiau solarii unde bolnavii se duceau să postească şi să se desfete în razele ultraviolete relaxante şi vindecătoare. Doctorii antici erau buni cunoscători ai terapiei cu lumină solară însoţite de post, plante medicinale, alimente naturale, precum şi ai terapiei prin exerciţii fizice. Produsele de patiserie, zahărul, făina albă şi alte alimente nesănătoase nu existau, aşadar vindecarea şi reîntinerirea prin utilizarea helioterapiei (terapia cu soare), a plantelor medicinale, a hidroterapiei (terapia cu apă) şi prin post erau rapide şi eficiente.

Strălucitorul soare este sursa noastră de energie şi lumină cea mai puternică. Prin procesul de fotosinteză, susţine toate alimentele vegetale pentru viaţa umană şi animală. Ne oferă direct vitamina D, dar, ca să-i primim binefacerile, trebuie să bată nemijlocit pe pielea noastră. Avem nevoie de tot spectrul soarelui, nu de lumini artificiale. Iluminatul slab de interior e vinovat de multe defecte fizice şi mentale, de la afecţiuni nervoase la cancer.

Aerul proaspăt şi lumina soarelui sporesc cu 25% calitatea şi cantitatea sângelui într-un interval de patru ore. Sângele nostru are mai multă hemoglobină vara decât iarna. În timpul iernii, trebuie să menţii camerele bine ventilate, lăsând să intre cât mai multă lumină şi cât mai mult aer proaspăt. Lumina soarelui afectează direct retina şi hipotalamusul, care coordonează sistemul nervos şi glanda pituitară, numită şi glanda principală datorită influenţei sale asupra sistemului endocrin. Hormonii din glande influenţează direct metabolismul, creşterea, activitatea sexuală, starea generală de sănătate şi vitalitatea corpului.

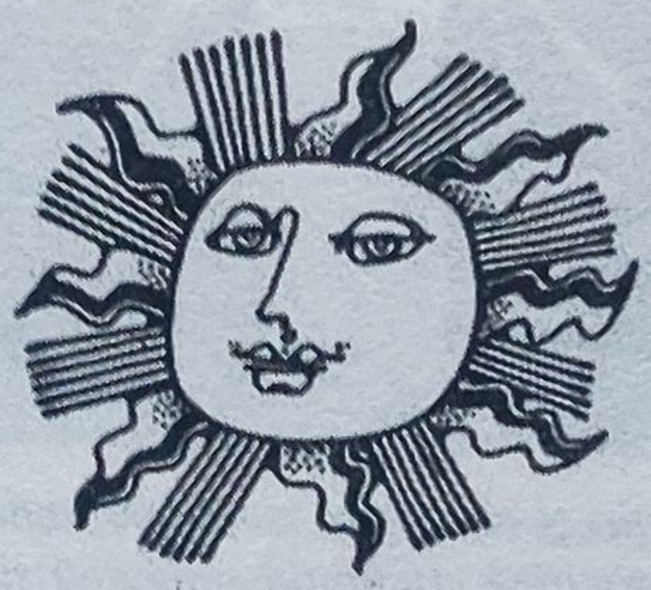


Figura 6.5. *Lumina soarelui*

Lumina solară foloseşte mai bine calciul şi fosforul pentru întărirea şi dezvoltarea oaselor. Vitamina D sintetizată din lumina soarelui facilitează absorbţia carbohidraţilor şi controlul greutăţii corporale. Puternicele raze ale soarelui acţionează ca dezinfectant şi ne ajută să trecem peste răceli, gripe, infecţii, tuberculoză, anemie şi aşa mai departe. Lumina soarelui ajută în mai multe afecţiuni decât toate medicamentele din lume. Razele soarelui ne ajută să ne utilizăm vitaminele, mineralele, proteinele şi grăsimile. Distribuie calciu în corp şi tonifică muşchii. Ajută la depăşirea insomniei.

Soarele vitalizează apele mărilor şi solul pământului. Fructele şi legumele uscate la soare sunt alimente minunate încărcate cu soare, pline de hrană. Dintre toate alimentele

cultivate, pomii fructiferi absorb cea mai mare cantitate de lumină solară, deoarece stau sub razele soarelui pe tot parcursul anului.

Ca să rămânem sănătoşi, trebuie să ne bucurăm cât mai mult de aerul liber. Băile de aer şi soare ajută corpul să elimine zilnic materialul rezidual. Aerul proaspăt de munte sau de mare este cel mai bun tonic cunoscut dacă ai sănătatea şubredă. Câteva săptămâni la munte sau pe o plajă la mare, cu soarele în contact direct cu pielea noastră descoperită este cel mai bun factor pentru reîntinerire fizică şi mentală din câte se cunosc. În loc să te întinzi pe canapeaua unui psihanalist, întinde-ţi corpul cu nervii extenuaţi pe plaja ta preferată sau într-o staţiune montană şi lasă natura să-ţi refacă sănătatea.

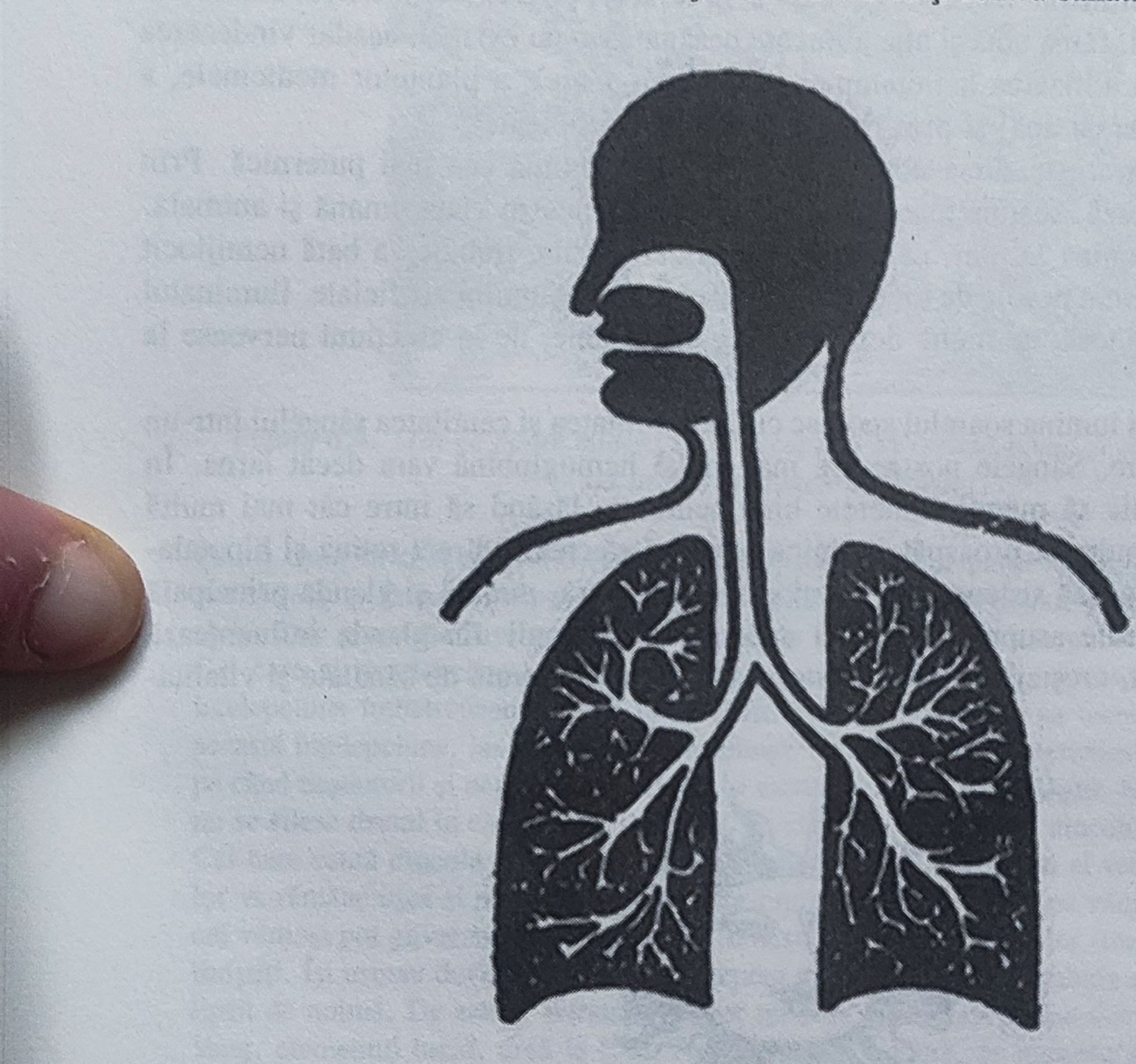


Figura 6.6. *Respiraţia şi circulaţia sanguină bună sunt inseparabile. Exerciţiile fizice care intensifică circulaţia sanguină şi nervoasă liberă creează o sănătate mai bună şi te scapă de boală şi microbi*

## Ceasul solar

Se ştie că lumina soarelui şi energia solară sunt necesare pentru sănătatea şi viaţa de pe Pământ, însă în general nu se recunoaşte că există o diferenţă destul de mare între energia solară de dimineaţă şi cea de după-amiază. La ora 16, într-o zi senină, simţim căldura soarelui mai mult decât la 8 dimineaţa, deşi soarele se găseşte în aceeaşi poziţie sau înălţime pe cer. Atmosfera Pământului, care se roteşte în direcţie opusă, temperează soarele de dimineaţă. Plantele folosesc lumina de dimineaţă mai bine decât pe cea de după-amiază.

Din zori până la amiază forţele soarelui şi pământului sunt în opoziţie; soarele radiază spre vest, pe când Pământul se roteşte spre est. Toate formele de viaţă depind de opoziţia acestor forţe cosmice. La oameni, puterile excretoare sunt la apogeu din zori până la amiază; toxinele sunt neutralizate sau evacuate, putrefacţia şi fermentaţia sunt inhibate, iar infecţiile sunt eliminate. În orele de dinainte de revărsatul zorilor, energia cosmică este la nivelul cel mai jos; în acest interval mor mai multe persoane decât în orice altă perioadă a zilei, în special cele internate în spitale. După-amiaza, forţele solare operează în aceeaşi direcţie cu rotaţia Pământului, adică spre est, şi au o influenţă constructivă şi de reîncărcare; mâncarea ingerată în acest interval e asimilată complet şi absorbită în fiecare celulă a corpului în scopuri constructive.

Concluzia logică e că activitatea fizică şi mentală ar trebui să fie la apogeu de dimineaţă până la amiază, iar orele după-amiezii şi serii ar trebui să fie folosite pentru activităţi comparativ mai odihnitoare şi pentru relaxare. A proceda altfel înseamnă a acţiona contra legii ritmului şi echilibrului universal yin/yang. Primele ore de lumină sunt yang – pline de energie, activităţi şi căldură –, pe când primele ore ale serii sunt yin – pasive, tihnite, liniştite şi calme.

## Undele de lumină vibrantă

Una dintre cele mai mari realizări ştiinţifice ale acestui secol a fost descoperirea indispensabilelor beneficii pentru sănătate ale luminii soarelui. Cu toate că nouă lumina soarelui ni se pare doar o lumină albă strălucitoare, de fapt un singur fascicul de lumină conţine toate culorile. Dacă divizăm printr-o prismă o rază de lumină în diversele sale lungimi de undă, prisma separă ceea ce ochiul omenesc recunoaşte drept cele şapte culori din spectrul luminos (roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo şi violet).

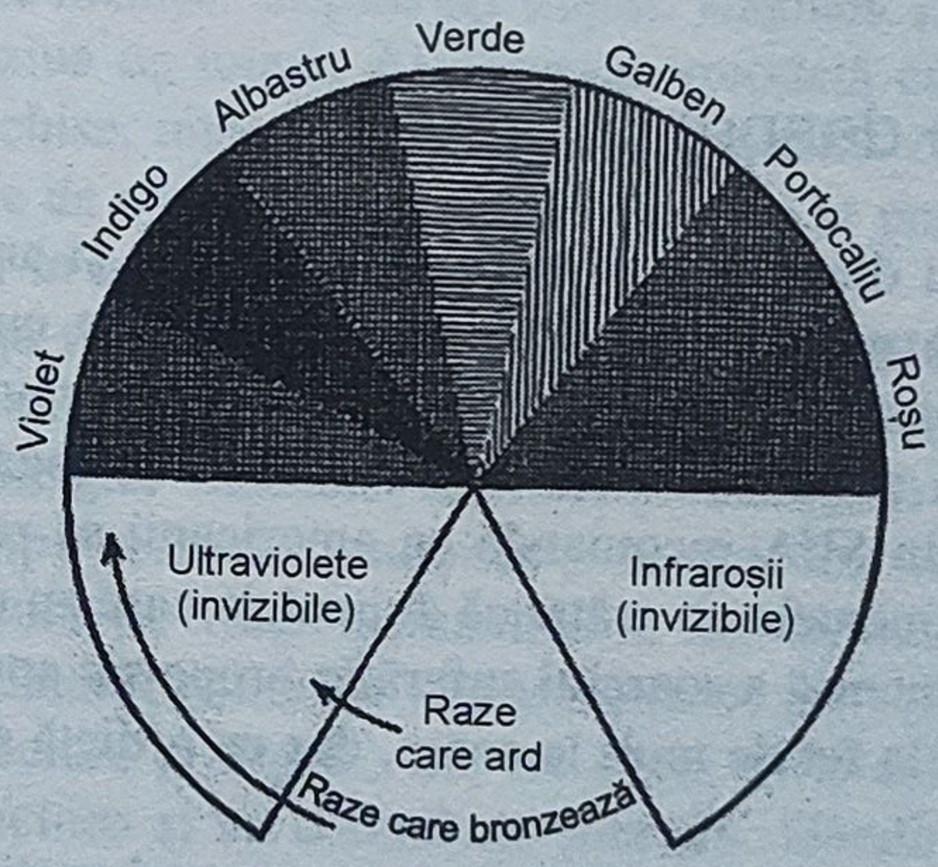



Figura 6.7. *Spectrul solar: scara cu şapte culori a vieţii şi a naşterii. Razele aflate imediat sub violet au cel mai puternic efect în construirea vitalităţii şi sănătăţii. Razele de sub roşu sunt foarte utile în calmarea ţesuturilor congestionate, inflamate*

Când vorbim despre vindecare cu ajutorul luminii soarelui, ne referim în principal la vindecarea produsă de razele violete ale spectrului vizibil al luminii solare şi de razele ultraviolete ale luminii invizibile. Suntem vindecaţi în primul rând de raze de lumină prea

scurte ca să fie văzute de ochiul omului. Totuşi, o parte dintre proprietăţile terapeutice ale luminii solare se găsesc în razele infraroşii (raze lungi, invizibile ale luminii solare). În reumatism sau artrită, baia de soare are ca efect dezintegrarea cristalelor de acid uric nocive, care rigidizează ţesuturile, în produse secundare ce pot fi eliminate. Acidul uric e eliminat prin piele şi rinichi, iar o parte din fier, în mod curios, e eliberată din cristale pentru procese constructive în circulaţia sanguină. Această proprietate a razelor infraroşii de a ajuta la asimilarea fierului de către organism se dovedeşte valoroasă în anumite cazuri de anemie. Acţiunea razelor infraroşii permite fierului (eliberat astfel în circulaţie) să se combine cu oxigenul pentru formarea globulelor roşii.

## Baia de soare

Înainte de a face o baie de soare, aşteaptă cel puţin două ore după ce ai luat masa principală. Ochelarii de soare dăunează ochilor, cauzând oboseală şi tensiune. Foloseşte ochelari de soare cu găurele ca să-ţi fereşti ochii de lumina orbitoare, fiindcă prin ei trece întregul spectru al luminii solare. Soarele de iarnă este la fel de bun sau chiar mai bun decât soarele verii. Nu face băi de soare niciodată între orele 11 şi 14, mai ales în lunile de vară. Cele mai bune intervale orare ca să-ţi expui tot corpul la soare sunt 9-11 şi 14-17. Străduieşte-te să ieşi afară la soare, să faci băi de soare, să te plimbi în soare, să lucrezi în soare : învaţă să-l iubeşti.

Supraexpunerea la soare, când te înroşeşti sau te arzi, cauzează o reacţie negativă a sistemului imunitar. Bronzarea treptată şi lentă, crescând intervalele de expunere cu câte cinci sau zece minute, aduce foloase şi întăreşte sistemul imunitar. Puterea vindecătoare a luminii ultraviolete a soarelui este cea mai puternică la prânz. Te poţi arde foarte uşor în zilele înnorate, din cauza razelor ultraviolete care trec prin nori, deci fii prevăzător.

## Cercetări ştiinţifice despre soare

Milioane de americani au diete bogate în grăsimi rafinate şi animale, pline cu prăjeli, produse de patiserie şi carne grasă de vită. Aceste persoane nu ar trebui să se expună mult la soare. Medicii consideră că unul dintre factorii care cauzează cancerul de piele, de intestine şi de sân, ca şi îmbătrânirea pielii, este dieta bogată în grăsimi. Institutul Naţional de Oncologie din SUA recomandă ca americanii să reducă procentul total de grăsime din dietă. Experimentele au arătat că animalele care au o dietă bogată în grăsimi şi sunt expuse la lumina intensă a soarelui suferă în proporţie considerabilă de cancer, pe când la animalele expuse la fel de mult la soare, dar cu o dietă săracă în grăsimi, cancerul e greu de indus.

Când în ţesuturi se găsesc multe substanţe grase, soarele acţionează ca un accelerator al cancerului, dar nu ca o cauză. La fel se întâmplă şi în cazul ridurilor. Dieta nepotrivită este un factor important în îmbătrânirea pielii. (Sarea în exces este cel mai mare vinovat.) Pentru protecţie suplimentară, oamenii trebuie să aibă diete bogate în vitaminele C, E şi caroten, o formă de vitamina A. Aceşti nutrienţi ajută la prevenirea reacţiilor chimice nocive la nivelul pielii.

În plus, o dietă bogată în carbohidraţi complecşi naturali, cereale, leguminoase, fructe şi legume proaspete, seminţe germinate, fructe cu coajă lemnoasă şi germeni, toate

mâncate în sezonul lor, vor menţine corpul într-o stare optimă de sănătate şi îi vor oferi protecţie superioară contra razelor solare. Când învăţăm cum să trăim în armonie cu legile naturii, suntem protejaţi şi hrăniţi de toate elementele ei : foc, aer, apă şi pământ.

Sumar al beneficiilor oferite de lumina soarelui

1. Scade hipertensiunea arterială şi nivelul de colesterol.
2. Întăreşte oasele, dinţii, părul, unghiile şi reduce cariile sporind absorbţia de vitamina D şi de calciu.
3. Scade sensibilitatea la bacterii, germeni şi virusuri.
4. Îmbunătăţeşte sistemul imunitar crescând numărul şi activitatea anticorpilor şi leucocitelor din sânge; aceste celule fabrică interferonul, o substanţă care ajută la vindecarea afecţiunilor interne şi externe.
5. Ajută la depăşirea tulburărilor mentale şi emoţionale.
6. Ajută la combaterea hipoglicemiei reducând nivelul glucozei.
7. Scade frecvenţa răcelilor, gripei şi tuberculozei.
8. Adjuvant în cazurile de ateroscleroză, anginã, cancer şi artrită.
9. Reduce nevoia de insulină la unii diabetici, când se combină cu exerciţiul fizic adecvat, plantele medicinale, regimurile alimentare etc.
10. Îmbunătăţeşte starea generală de sănătate, de bine şi aspectul fizic.

## Oxigen în aer liber

Putem trăi săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă, însă doar câteva minute fără aer. Cu toate acestea, oamenii moderni stau practic toată ziua întemniţaţi în casele sau birourile lor, cu ferestrele închise. Inspiră aer impur, stagnant şi se întreabă de ce se simt moleşiţi şi leneşi cât e ziua de lungă. Ai observat vreodată cât de stătut e aerul într-o încăpere cu ferestrele închise, unde ai dormit toată noaptea? Aerul e literalmente încărcat cu otrăvurile generate de corp! Multe atacuri de cord ar putea fi prevenite, dacă mai multe persoane ar dormi în încăperi cu ventilaţie bună.

Oxigenul susţine viaţa pe Pământ; fără oxigen, existenţa încetează. Cei mai activi indivizi, mental şi fizic, sunt cei care respiră adânc şi îşi folosesc plămânii la capacitate maximă; sunt plini de energie, vitalitate, sănătate şi tinereţe la orice vârstă! Bucuria de a trăi le străluceşte pe chip : celulele, ţesuturile şi sângele lor sunt energizate de oxigenul dătător de viaţă. Se bucură de viaţă la maximum, iar farmecul şi vitalitatea lor sunt magnetice. Persoanele bolnave, palide la faţă şi anemice sunt pline de toxine şi otrăvuri neeliminate din fiecare celulă şi organ; ele nu obţin suficient oxigen vital ca să ardă reziduurile; respiră defectuos şi au o sănătate şubredă. Gândirea lor e slabă din cauza lipsei de oxigen şi a circulaţiei proaste. Pe de altă parte, persoana care face mişcare şi respiră oxigen vital încărcat cu putere funcţionează la 220 de volţi, cu energie de rezervă. Oxigenul proaspăt, soarele, alimentaţia sănătoasă şi mişcarea sunt factori-cheie în clădirea unei sănătăţi excelente.

Când sănătatea noastră e la un nivel mare, de la patru stele în sus, obţinem oxigen din belşug. Ne bucurăm că trăim; suntem fericiţi că suntem vii; sărim din pat dimineaţa cu inima plină de cântec. Depresia, invidia, ura, gelozia, grijile şi neliniştile se spulberă ca nişte năluci în noapte. Ne place munca noastră şi suntem mai creativi; suntem

inspiraţi să stăpânim viaţa şi să săvârşim lucruri mari fără zbatere. Persoana care practică respiraţia ştiinţifică nu fuge de responsabilitate ; o înfruntă pieptiş cu dârzenie, curaj şi hotărâre ; creează şi inventează, dar nu se ia după mofturi efemere. Pe de altă parte, cel care respiră slab, superficial e un nerealist ce recurge la droguri, alcool, la idei morbide, perversiune, fantezie, autoamăgire, toane şi la lumea spoită şi prefăcută a iluziei materiale.

Beneficiile pentru sănătate ale respiraţiei profunde în aer curat

1. Respiraţia profundă dezvoltă forţă şi sănătate excelentă.
2. Oxigenul arde şi elimină otrăvurile din plămâni şi din circulaţia sanguină.
3. Respiraţia profundă construieşte globule roşii bogate.
4. Oxigenul ne ajută să depăşim pofta de stimulenţi artificiali.
5. Corpul se însănătoşeşte mai repede în prezenţa unei cantităţi suficiente de oxigen.
6. Oxigenul îmbunătăţeşte memoria şi capacitatea de gândire şi îndepărtează păienjenişul de pe materia cenuşie.
7. Oxigenul creează o circulaţie sănătoasă în tot corpul.
8. Oxigenul ajută la depăşirea anemiei şi bolilor nervoase.
9. Respiraţia profundă în aer curat îmbunătăţeşte tonusul muscular, capacitatea pulmonară şi tenul; aplatizează abdomenul şi reduce ridurile.
10. Respiraţia profundă diafragmatică ajută digestia şi asimilarea mâncării.
11. O baie de aer curat după mese ne ajută să digerăm eficient mâncarea.
12. Respiraţia profundă îmbunătăţeşte cântatul şi face vocea frumoasă şi armonioasă.

## Oxigen: sânge, flexibilitate şi longevitate

De ce este respiraţia profundă în aer curat atât de necesară pentru sănătate ? Fiindcă însăşi existenţa noastră depinde de ea. Oxigenul e un aliment pentru corp absolut vital pentru purificarea sângelui. Tot sângele din corp trece la fiecare trei sferturi de minut prin plămâni, unde e purificat şi îmbogăţit de oxigenul pe care îl respirăm.

Dansatorii din Africa de Nord au o frumuseţe, o forţă şi o rezistenţă uimitoare. Unul dintre secretele lor e dezvoltarea muşchiului respiraţiei, diafragma, pentru care fac exerciţii speciale. Acţiunea diafragmei duce la inhalarea unor cantităţi mari de aer proaspăt şi elimină material rezidual. Splina, producătoare de sânge, emite acea substanţă bogată care dă aspectul rumen al obrajilor ; celulele din măduvă care fabrică sângele preiau nerăbdătoare oxigenul tras în plămâni cu ajutorul diafragmei. Tot secretul exerciţiilor efectuate de dansatori stă în asigurarea unei respiraţii corecte, astfel încât toate organele interne să aibă de câştigat.

Modalitatea normală de a respira nu aduce aceleaşi beneficii. Iată de ce atât de mulţi bărbaţi şi femei de treizeci, patruzeci sau mai mulţi ani au intestine rigidizate, articulaţii sudate, ficat întărit, artere şi vene neelastice, picioare şi mâini reci, indigestie şi stări de agitaţie. De fapt, acesta este motivul pentru care sănătatea atât de multor indivizi începe să se deterioreze într-o perioadă a vieţii când ar trebui să se afle în cea mai bună formă fizică şi mentală.

Suntem creaturi ale oxigenului şi nu putem trăi fără aer. Persoanele cu un aport abundent de oxigen sunt cele mai fericite şi mai influente. Ar trebui să stăm afară câteva ore în fiecare zi, inclusiv pe vreme rece (îmbrăcaţi corespunzător). După mese ar trebui

să facem o scurtă plimbare în aer liber. Digestia şi asimilarea perfecte necesită mult oxigen. În timpul somnului ar trebui să existe ventilare maximă, având grijă să îţi fie suficient de cald. Mult aer curat va schimba semnificativ modul în care simţi şi gândeşti. Ia-ţi porţia! Oraşele mari au un nivel ridicat de poluare, însă aerul de afară tot e mai bun decât cel dinăuntru. Ori de câte ori e posibil, du-te la ţară ori lângă un lac sau un ocean, ca să respiri oxigen proaspăt şi curat.

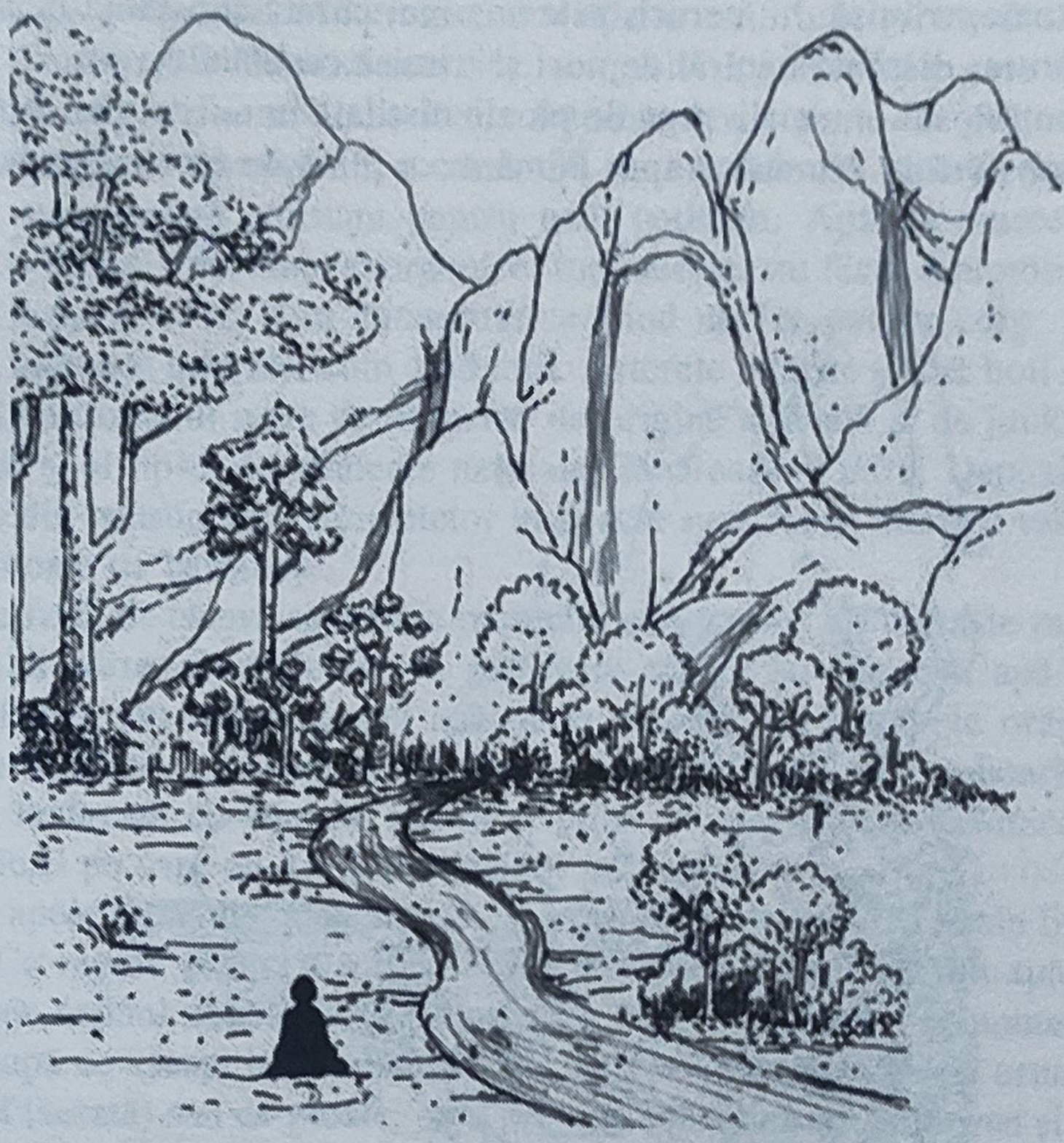


Figura 6.8. *Trăieşte şi respiră Tao*

## Cum să te antrenezi ca să obţii mai mult oxigen

Există un truc prin care să-ţi faci plămânii să-şi schimbe poziţia, să se lărgească şi să asimileze mai mult oxigen. Îl poţi face pur şi simplu dacă îţi ţii dreaptă zona lombară şi aplici tehnici corecte de respiraţie profundă. După câteva încercări vei vedea că plămânii tăi inspiră mai mult aer şi că mergi cu paşi tinereşti.

1. Stai drept în picioare, cu spatele lipit de un perete. Nu lăsa loc între spate şi perete. E nevoie de un pic de exerciţiu, însă această poziţie aduce toate organele interne în poziţia lor de funcţionare corectă.
2. Trucul e să înveţi să mergi cu spatele drept. Dacă stai în picioare, mergi şi stai aşezat cu zona lombară dreaptă şi privirea înainte, atunci oxigenul va pătrunde singur în corp. Această postură împinge şoldurile înainte şi în sus; dacă o exersezi, corpul va fi graţios şi va părea mai înalt.

# Apa: lichidul vieţii

Corpul omenesc se compune în proporţie de 75% din apă. Apa spală reziduurile interne şi purifică celulele, ţesuturile şi organele. Cea mai bună apă este cea care se găseşte în fructe, legume şi sucuri proaspete; e apă organică de cea mai bună calitate. Apa pură de ploaie, trimisă din ceruri, este cea mai curată substanţă lichidă pe care o are de oferit natura, distilată natural de nori şi trimisă cu blândeţe jos, în mici picături organice, pentru folosul omenirii. Apa de ploaie distilată în nori e vitalizată, energizată şi aerată de atmosferă în drumul ei spre Pământ; e plină de electricitatea şi magnetismul vieţii.

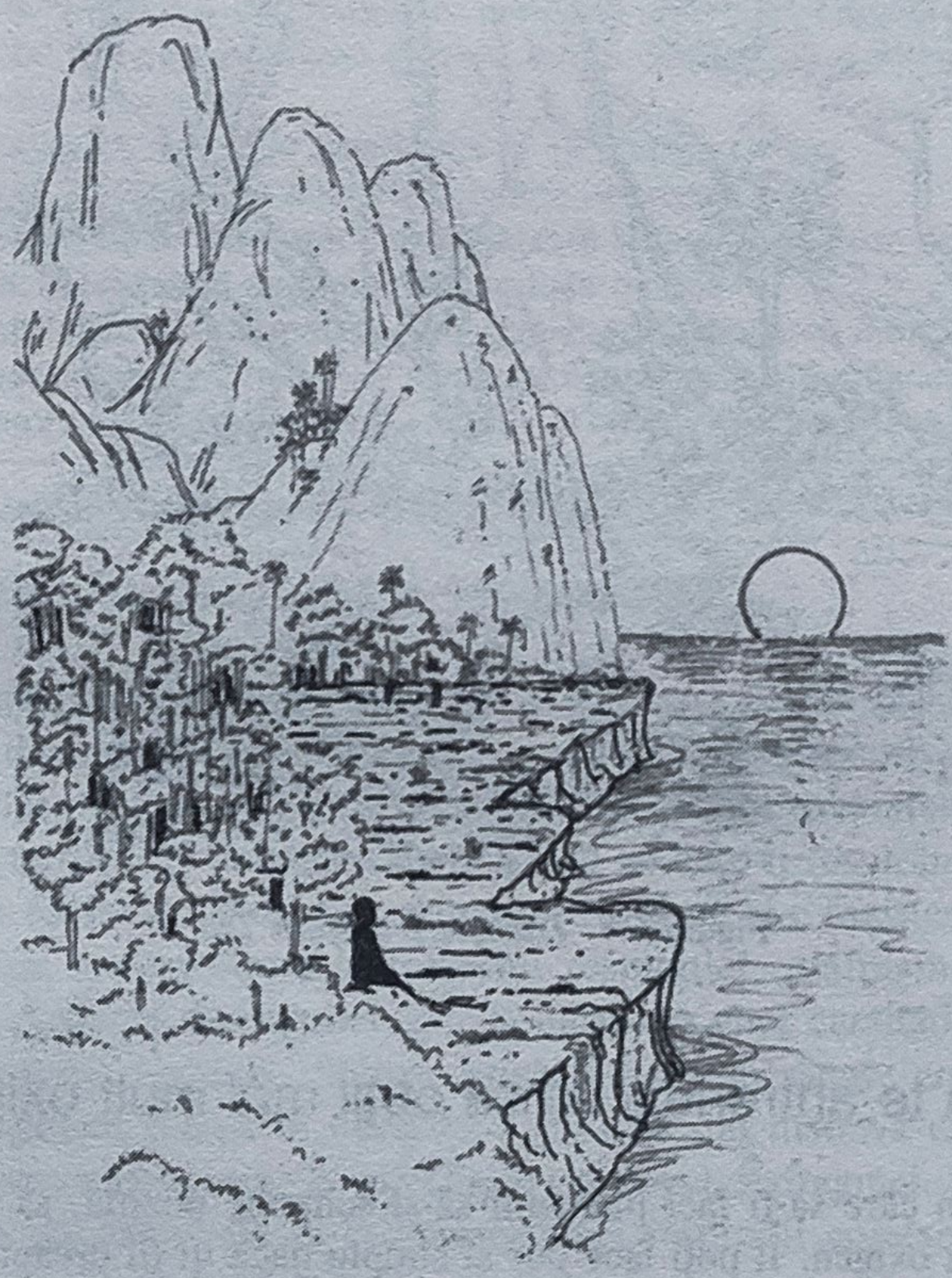


Figura 6.9. *Trăieşte în lichidul şi lumina lui Tao*

Apa de ploaie poate fi captată direct din nori şi înmagazinată într-un loc curat, uscat şi răcoros. Cea mai uşoară modalitate de a colecta ploaia e în timpul iernii, când natura îşi revarsă fulgii albi de nea peste pământ în cantităţi mari. Cea mai curată ploaie sau zăpadă se găseşte la ţară, la mare ori la munte, unde poluarea aerului e minimă.

Apa de ploaie pură sau distilată (aerată) acţionează ca un solvent şi dizolvă acidul uric, depozitele minerale şi reziduurile toxice din corp care ne îmbătrânesc prea curând. Apa vitalizată pură contribuie la fabricarea sângelui, deoarece adună murdăria internă şi curăţă întregul organism.

Apa distilată din fabrică e un lichid pur, fără viaţă şi nu are electricitatea apei de ploaie vitalizate. Razele cosmice ale soarelui şi atmosfera sunt ingredientele de bază dătătoare de viaţă care fac din apa de ploaie un lichid superior. Cu toate acestea, apa distilată de om poate fi vitalizată şi aerată la soare turnând-o dintr-un recipient în altul afară, în lumina soarelui de dimineaţă, procedură care îi dă un anumit grad de electricitate activată de soare. Apele nemişcate devin tot mai stagnante şi fără viaţă, însă apele mişcătoare şi învolburate atrag mai multă lumină solară, oxigen şi forţă vitală din atmosferă. Ai putea, de asemenea, să înmagazinezi apa aerată în recipiente din sticlă colorată şi să o laşi să stea direct în lumina soarelui, acoperită, până când e gata de utilizare.

Centenarii din regiunile montane înalte folosesc apele pure ale gheţarilor care sunt energizate de atmosfera nepoluată; această apă se mişcă foarte repede, fapt ce o face să rămână într-o stare aerată constant pentru uzul cotidian. Apa de munte sau de izvor acumulează într-adevăr substanţe anorganice, însă acestea au făcut dintotdeauna parte din mediul nostru natural şi nu sunt cunoscute ca fiind nocive pentru corp. Apa minerală anorganică nu întăreşte arterele, cum cred unii. Arterele întărite şi alte boli ale civilizaţiei sunt rezultatul consumului mare de alimente de origine animală şi de junk-food, al condiţiilor de stres şi al lipsei de alimente naturale, sănătoase şi pure. Depozitele de colesterol provenite din consumarea alimentelor incorecte sunt cauza întăririi vaselor sanguine şi a altor simptome de bătrâneţe.

Să nu-ţi fie frică de câteva substanţe minerale anorganice ori de nişte microbi inofensivi; pe de altă parte, fii suficient de inteligent cât să nu foloseşti apă din conducte contaminate, lacuri sau iazuri şi nici apă de la robinet din rezervele orăşeneşti tratată chimic cu clor şi fluor. Apa care curge într-un pârâu viu sau care coboară proaspătă la tine din nori, încărcată cu energie solară şi plină de electricitate cosmică este un dar minunat al naturii pe care nu-l poţi îmbunătăţi în niciun fel.

De obicei, apele minerale de adâncime nu sunt la fel de bune ca apele limpezi, aerate şi proaspete. Ca regulă generală totuşi, copiii şi tinerii trebuie să bea apă care conţine calciu, deoarece calciul construieşte şi întăreşte oasele şi dinţii; se numeşte apă dură. Probabil că, după ce ajungi la vârsta de 50 de ani, vei beneficia de pe urma consumului de apă distilată (aerată) sau de ploaie, care previne solidificarea, întărirea şi îmbătrânirea rapidă a corpului.

Lichidele ar trebui consumate doar atunci când ne e sete. Consumul exagerat de lichide cauzează poliurie (filtrarea unei cantităţi excesive de fluide sau urinare frecventă), precum şi dilatarea rinichilor şi a intestinelor, care sunt afecţiuni yin. Consumul exagerat de fluide face rinichii să excreteze urină, în loc să cureţe sângele şi să elimine din corp acidul uric şi toxinele metabolice.

7

# Reechilibrează-ţi sănătatea

Se ştie de mult că există o legătură între mâncarea pe care o ingerăm şi sănătatea noastră. Taoiştii antici au dezvoltat o concepţie sofisticată despre sănătate şi bunăstare, incluzând folosirea plantelor medicinale şi a alimentaţiei în reechilibrarea sănătăţii.

În zilele noastre situaţia e mult mai complexă, din cauza câtorva factori :

1. Am dezvoltat metode extrem de sofisticate de fabricare a alimentelor. Avem la dispoziţie un număr imens de alimente extrem de procesate şi rafinate la care taoiştii antici nu ar fi visat vreodată.
2. Călătorim mai mult decât strămoşii noştri. Ne expunem la o varietate mai mare de climate, anotimpuri şi tipuri de mâncare.
3. Sistemele noastre agricole au dezvoltat o gamă enormă de chimicale, agricultură industrială şi tipuri de alimente modificate, care ne afectează şi nutriţia.
4. Organismul nostru e expus la niveluri ridicate de chimicale, poluanţi, produse farmaceutice şi stres pe care strămoşii noştri nu le cunoşteau.

Aşadar, trebuie să facem adaptări ca să aplicăm principiile antice la situaţia noastră modernă. În efortul de a găsi soluţia nutriţională, specialiştii din domeniul sănătăţii sunt copleşiţi de teorii şi sugestii de diete. Într-un an ni se spune să mâncăm doar alimente crude ; în anul următor este la modă dieta hiperproteică. De unde ştim pe care să o respectăm, ca să ne readucem sănătatea în echilibru ? De fapt, trebuie să căutăm terapii nutriţionale flexibile ce răspund nevoilor fiecărui individ.

Teoria orientală a nutriţiei subliniază importanţa alegerii tratamentului potrivit pentru persoana potrivită. Pentru a susţine acest lucru, s-a dezvoltat un sistem complex de diagnosticare, folosit şi astăzi de mulţi dintre cei care practică medicina chineză. Unul dintre darurile medicinei moderne constă în procedurile sofisticate de diagnosticare. Putem utiliza oricare dintre cele două sisteme ca să alegem terapia dietetică potrivită pentru fiecare individ. Indiferent de sistem, trebuie să alegem un tratament în funcţie de fiecare persoană, fiindcă toţi suntem unici. A alege o dietă fără a diagnostica mai întâi persoana ar fi ca şi cum am lua un medicament fără a vedea despre ce boală e vorba.

În ambele cazuri, ca să ne ameliorăm sănătatea, trebuie să începem să ne ascultăm corpul, să vedem unde sunt dezechilibrele şi să găsim modalităţi de a le remedia. În loc să aplicăm pur şi simplu aceeaşi terapie dietetică în cazul tuturor indivizilor, trebuie să găsim modalităţi de a observa şi a măsura dezechilibrele yin şi yang şi apoi de a utiliza terapia dietetică pentru a restabili sănătatea.

# Energetica alimentelor

Sistemele antice de vindecare prin nutriţie considerau că alimentele au calităţi energetice diferite. Vindecătorii antici nu cunoşteau reducţionismul ştiinţific şi prin urmare nu ştiau de micronutrienţi (minerale, vitamine şi aşa mai departe). Totuşi, au observat diversele calităţi ale alimentelor şi efectele lor asupra persoanelor care le mâncau.

După cum în energia unei persoane putem observa yin-ul şi yang-ul, le putem vedea şi într-un aliment. În energetica alimentelor se consideră că unele dintre acestea aduc echilibu : nu au un efect extrem asupra energiei, ci menţin echilibrul. Alte alimente au proprietatea de a dilata : ne dilată qi-ul şi ne fac să ne simţim mai uşori. Alte alimente au proprietatea de a contracta : ne contractă qi-ul, făcându-ne să ne simţim mai înrădăcinaţi. Putem înţelege aceste calităţi mai bine dacă ne gândim la un copac. Un copac are un centru stabil, trunchiul ; are şi ramuri care se întind în sus, spre Cer şi îşi desfăşoară energia în afară. În plus, rădăcinile coboară adânc în Pământ şi contractă energia în jos.

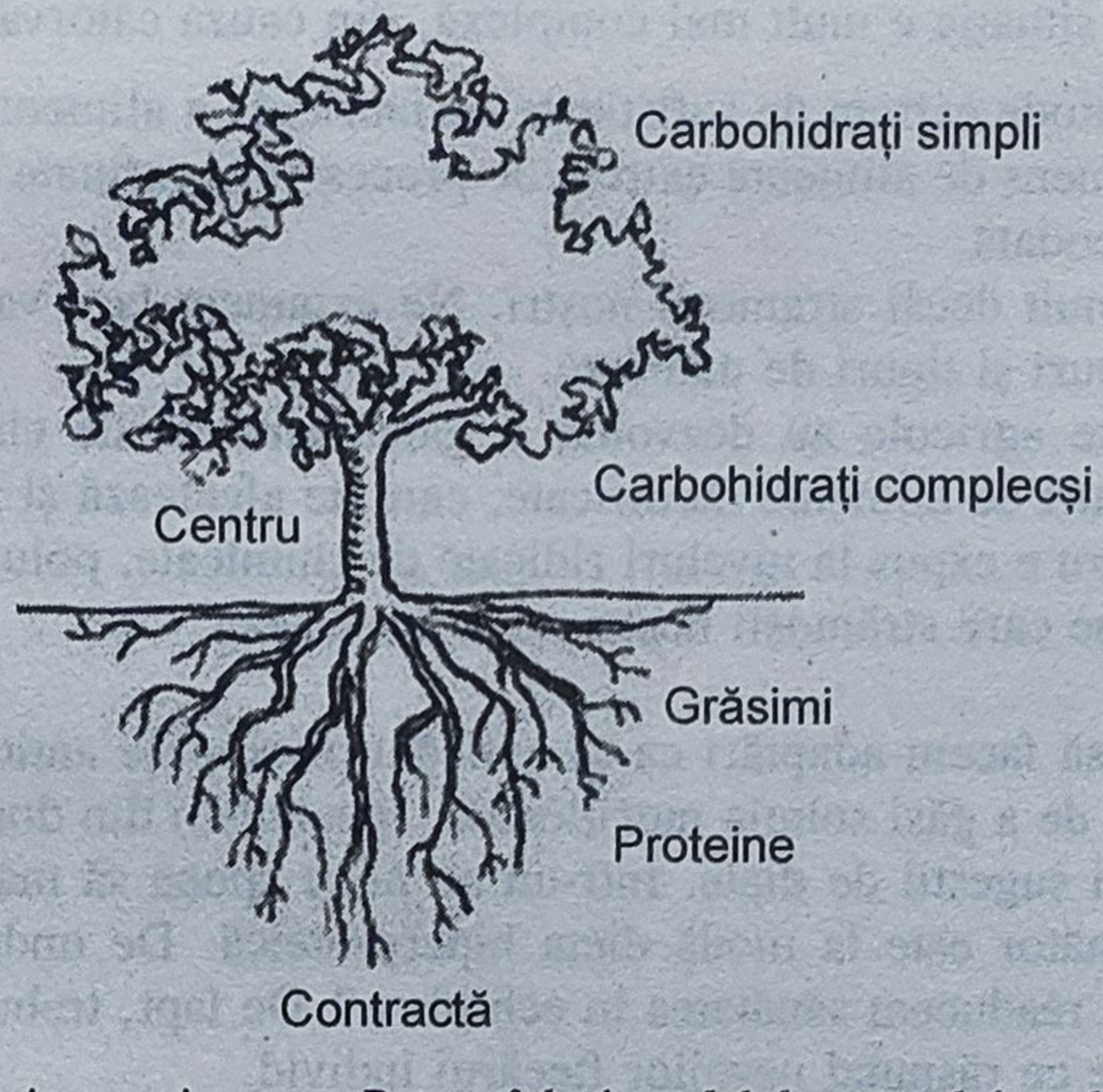



Figura 7.1. *Energetica unui copac. Putem folosi modelul copacului, aplicându-l la diferite alimente pentru a le înţelege calităţile energetice : carbohidraţi simpli, carbohidraţi complecşi, grăsimi şi proteine.*

Putem aplica acest model la diferite alimente, pentru a le înţelege calităţile energetice. Dacă analizăm grupele de alimente, constatăm că cele având cel mai puternic efect de dilatare sunt carbohidraţii simpli, care îşi eliberează zaharurile foarte repede şi, în consecinţă, ne ridică repede energia. Şi carbohidraţii complecşi ne dau energie, eliberată mai lent. Deci şi ei dilată, dar într-o măsură mai mică. Grăsimile şi proteinele construiesc celulele corpului şi au un efect de contractare şi de înrădăcinare. Din punct de vedere fiziologic, aceste grupe de alimente încetinesc eliberarea zaharurilor şi, prin urmare, ajută la reglarea nivelului de glucoză. Cu cât alimentul e mai dens, cu atât contractează mai mult. Aşadar, carnea contractă mai mult decât fasolea şi tofu.

Unele alimente centrează : cele care nu sunt nici prea dulci/rafinate, nici prea dense în proteine/grăsimi. De obicei, acestea stau în centrul celor mai vechi diete care au trecut testul timpului. Majoritatea dietelor din lume se axează pe o proteină şi pe un carbohidrat. De regulă, acestea constau dintr-un tip de cereale integrale plus un tip de fasole.

Mâncărurile care centrează sunt adesea un amestec de carbohidraţi şi proteine, chiar şi într-un singur aliment. Spre exemplu, orezul e considerat un carbohidrat, însă conţine proteine. Fasolea e considerată proteică, însă conţine şi carbohidraţi. Asemenea alimente au un efect de echilibrare şi de centrare. Ele stau în centrul unei diete sănătoase, apoi alte alimente şi arome sunt folosite în jurul acestor alimente de bază. Alimentele de bază ne ajută să ne menţinem simţul echilibrului. Acest principiu e foarte important în taoism şi în terapia orientală.

EXEMPLE DE DIETE TRADIŢIONALE

| Ţară | Proteină | | Carbohidrat |
|---|---|---|---|
| India | Linte | + | Orez |
| Mexic | Fasole | + | Porumb |
| Japonia | Tofu | + | Orez |
| Marea Britanie | Lactate | + | Cartofi |
| Europa | Brânză | + | Pâine (de grâu) |
| Orientul Mijlociu | Hummus | + | Pâine |

## Centrul

Este esenţial să ne menţinem echilibrul. Dacă în viaţă avem doar extreme, circumstanţele ne vor purta cum vor dori. De exemplu, dacă mâncăm doar alimente dilatante, ne vom putea simţi euforici, dar neînrădăcinaţi. Cazul contrar apare când consumăm în exces alimente care contractă şi ne putem simţi înrădăcinaţi, dar deprimaţi şi greoi.

Dacă alegem o extremă, în curând vom tânji după cealaltă. Aşadar, devenim victima propriilor sentimente şi pofte. Pendulăm întruna de la o extremă la alta, echivalentul energetic al maniaco-depresivilor. Situaţia e oglindită în dietele „yoyo" şi „detox-retox", când indivizii care urmează un regim de detoxifiere reacţionează întorcându-se la vechile lor obiceiuri rele.

În terapia orientală căutăm să construim un centru puternic. În qi gong-ul taoist (exerciţii pentru energie), ne concentrăm conştiinţa asupra zonei *dan-tien* de sub ombilic, unde ne înmagazinăm qi-ul. Când avem mai multă conştiinţă în centru, circumstanţele exterioare nu ne afectează atât de tare. Astfel căpătăm o forţă blajină şi stabilitate. Construirea unui centru puternic reprezintă un scop important. Cu toate acestea, trebuie să ne ocupăm de eventualele dezechilibre survenite, mai ales la începutul practicii.

În terapia pe baza celor cinci elemente, tăria centrului poate fi văzută în funcţie de capacitatea noastră digestivă. Situaţia ideală ar fi aceea în care putem mânca orice, fără probleme. Asta înseamnă să ai un foc digestiv bun ; deşi nici acesta nu trebuie să fie excesiv de puternic. Focul digestiv e un concept în multe sisteme nutriţioniste asiatice ; în ayurveda se numeşte *agni*. Nutriţia bazată pe cele cinci elemente foloseşte modelul unui foc mic ce arde în pântece, iar stomacul e conceput ca un vas de gătit ; când o ingerăm, mâncarea intră în vasul de gătit, unde e descompusă de foc.

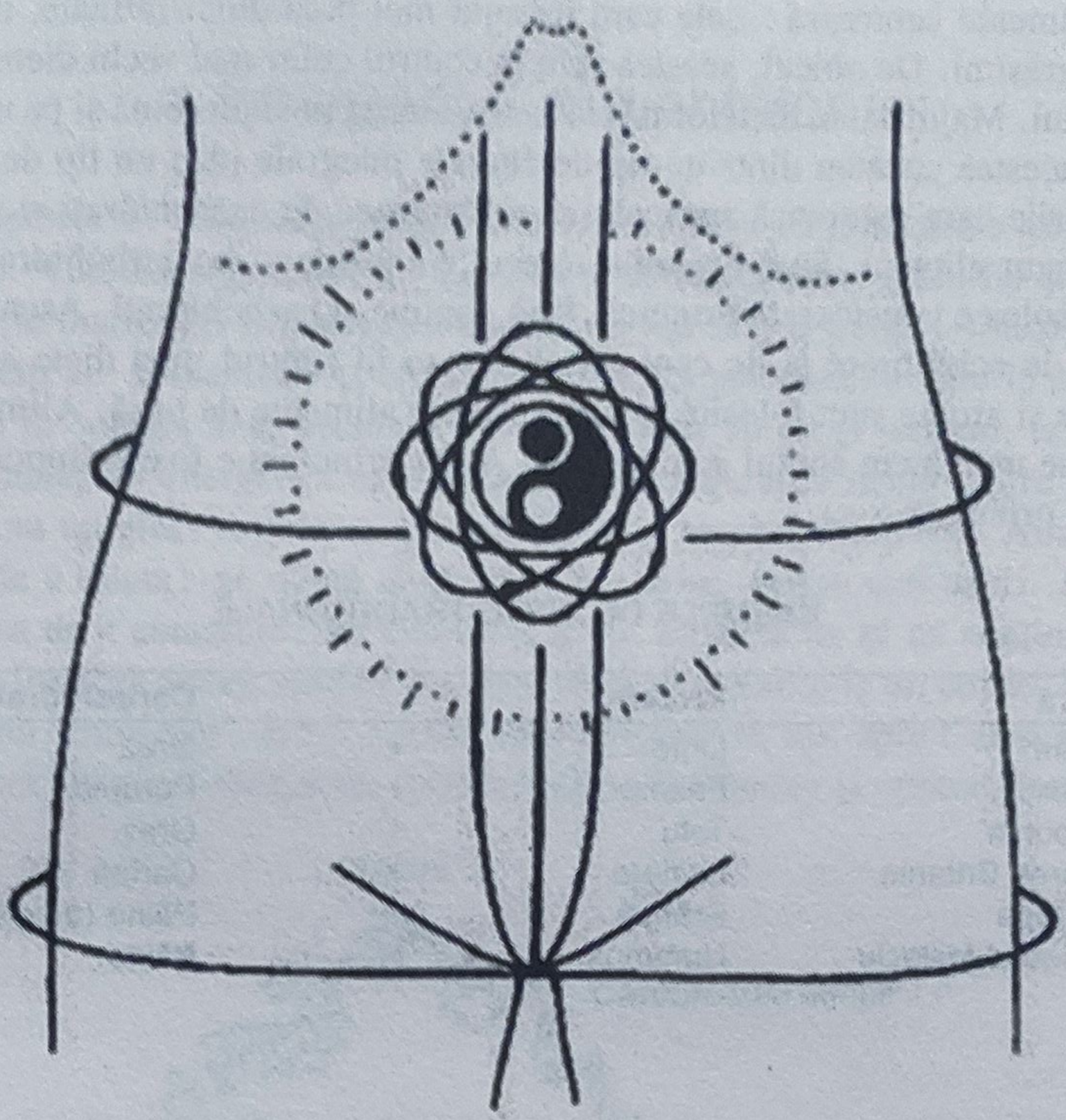


Figura 7.2. *Forţa centrului*

Dacă focul nostru nu e destul de puternic, ne vom chinui să digerăm mâncarea pe care o consumăm. Ne putem simţi obosiţi după masă, vom fi constipaţi sau vom avea scaune moi ori chiar materie nedigerată în scaune. Senzaţia că nu putem absorbi alimentele pe care le mâncăm e frustrantă pentru cei care încearcă din răsputeri să-şi îmbunătăţească sănătatea. Iată unii dintre paşii pe care îi putem face pentru a ne ameliora capacitatea de digestie:

1. Mestecă. E cea mai simplă şi mai eficientă cale de a înteţi focul digestiv.
2. Consumul legumelor rădăcinoase (de pildă, cartofi-dulci şi morcovi) poate fi foarte util în alimentarea focului digestiv.
3. Adăugarea câtorva mirodenii pentru digestie, ca scorţişoara, cuişoarele, nucşoara şi usturoiul poate fi de ajutor. Evită-le dacă sunt semne de căldură excesivă.
4. Evită alimentele reci, dulci sau care formează mucus, deoarece vor diminua focul! Îngheţata e cel mai bun exemplu, dar şi băuturile cu gheaţă, dulciurile rafinate şi lactatele.
5. Mănâncă bine la micul dejun: este momentul când elementul pământ, care controlează digestia, este activ. Prin urmare, un micul dejun sănătos, nu prea dulce, ne poate ajuta digestia.
6. Încearcă să nu te împarţi între prea multe activităţi pe parcursul zilei, pentru că aşa îţi vei împrăştia qi-ul şi îţi vei slăbi centrul. Fereşte-te să te înhami la prea multe sarcini, să te întâlneşti cu prea multe persoane, să stai prea mult pe internet ori să ai surse de comunicare diferite deschise în acelaşi timp. Cu cât îţi construieşti un simţ al centrului, cu atât ţi se îmbunătăţeşte digestia.

# Echilibrul acid-alcalin

Am văzut că principiul yin şi yang constituie baza întregului univers; este rădăcina şi sursa vieţii şi a morţii. În mod similar, echilibrul acid-alcalin afectează toate fazele vieţii: de la dietă la gândire, somn şi activitate fizică. Tot ce facem în viaţă creează fie aciditate, fie alcalinitate. Ca să dobândim o sănătate bună, e necesar să înţelegem temeinic cauzele acidităţii şi alcalinităţii şi să aplicăm asemenea cunoştinţe în viaţa noastră.

Pentru a pricepe însemnătatea acidităţii şi alcalinităţii, mai întâi trebuie să înţelegem semnificaţia pH-ului, o unitate de măsură a concentraţiei ionilor de hidrogen din sânge, urină şi lichide, folosită ca simbol ce indică aciditatea şi alcalinitatea. Un pH de 7 (0,0000001 moli de ioni de hidrogen la litru) e considerat neutru, valoarea apei pure. Zona acidă a scării pH-ului este de la 1 la 7, iar de la 7 la 14 este zona alcalină.

FLUIDE ACIDE/ALCALINE ALE CORPULUI

| Fluid | Valori ale pH-ului |
|---|---|
| Suc gastric | 1,2-3,0 |
| Lichid vaginal | 3,5-4,5 |
| Urină | 4,6-8,0 |
| Salivă | 6,35-6,85 |
| Sânge | 7,35-7,45 |
| Spermă | 7,2-7,6 |
| Lichid cefalorahidian | 7,4 |
| Suc pancreatic | 7,1-8,2 |
| Bilă | 7,6-8,6 |

Pielea sănătoasă normală poate avea un pH cuprins între 4,5 şi 6, sau acid. PH-ul sângelui e uşor alcalin, de la 7,3 la 7,45. Saliva, dacă sănătatea e bună, ar trebui să aibă un pH de 7,1, adică uşor alcalin. Stomacul trebuie să menţină o aciditate între 4,0 şi 5,0 pentru a digera şi a descompune alimentele proteice. Dacă stomacul îşi pierde uşor din aciditate şi tinde spre neutralitate sau alcalinitate, digestia, asimilarea şi absorbţia proteinelor şi calciului se reduc sau scad, ducând la indigestie şi o sănătate problematică. Măsurătorile urinei pot fluctua în funcţie de tipul de alimente consumate înainte. Totuşi, pentru a garanta o sănătate bună, urina ar trebui să fie puţin acidă sau neutră, cu valori medii generale cuprinse între 6,5 şi 7,0.

Măsurat prin analiza urinei, un pH peste 7,50 reprezintă o stare alcalină, iar sub 6,50, o stare hiperacidă. Ambele stări suprasolicită organismul, obosindu-l şi slăbindu-l. Organele funcţionează întotdeauna pentru a menţine sângele într-o stare uşor alcalină, de 7,22 până la 7,35. Atât excesul de aciditate, cât şi excesul de alcalinitate vor distruge până la urmă organele (boală) din cauza imensei presiuni pe care o pun asupra lor ca să menţină sângele într-un echilibru corect.

Poţi cumpăra benzi de hârtie îmbibată cu nitrazină, de testare a pH-ului pentru a-ţi verifica din când în când urina şi saliva. Mai important decât să verifici aceste niveluri e să ţii cont de vocea ta interioară sau de intuiţiile tale în ce priveşte alimentele naturale de care are nevoie corpul tău într-un anumit moment. Echilibrul se va menţine aplicând principiile universale yin-yang şi acid-alcalin.

După cum arată scara alcalinităţii din figura 7.3, starea normală a sângelui trebuie să se menţină uşor alcalină. Sângele şi limfa uşor alcaline constituie o condiţie a sănătăţii şi vieţii îndelungate. Sângele cu pH neutru va duce la moarte imediată. O stare acidă a corpului şi organelor nu înseamnă că sângele a devenit acid. Acidoza nu înseamnă sânge acid. Dacă sângele ar fi într-adevăr acid, corpul ar muri imediat din cauza acidozei pozitive. Celulele nu pot trăi într-un mediu acid.

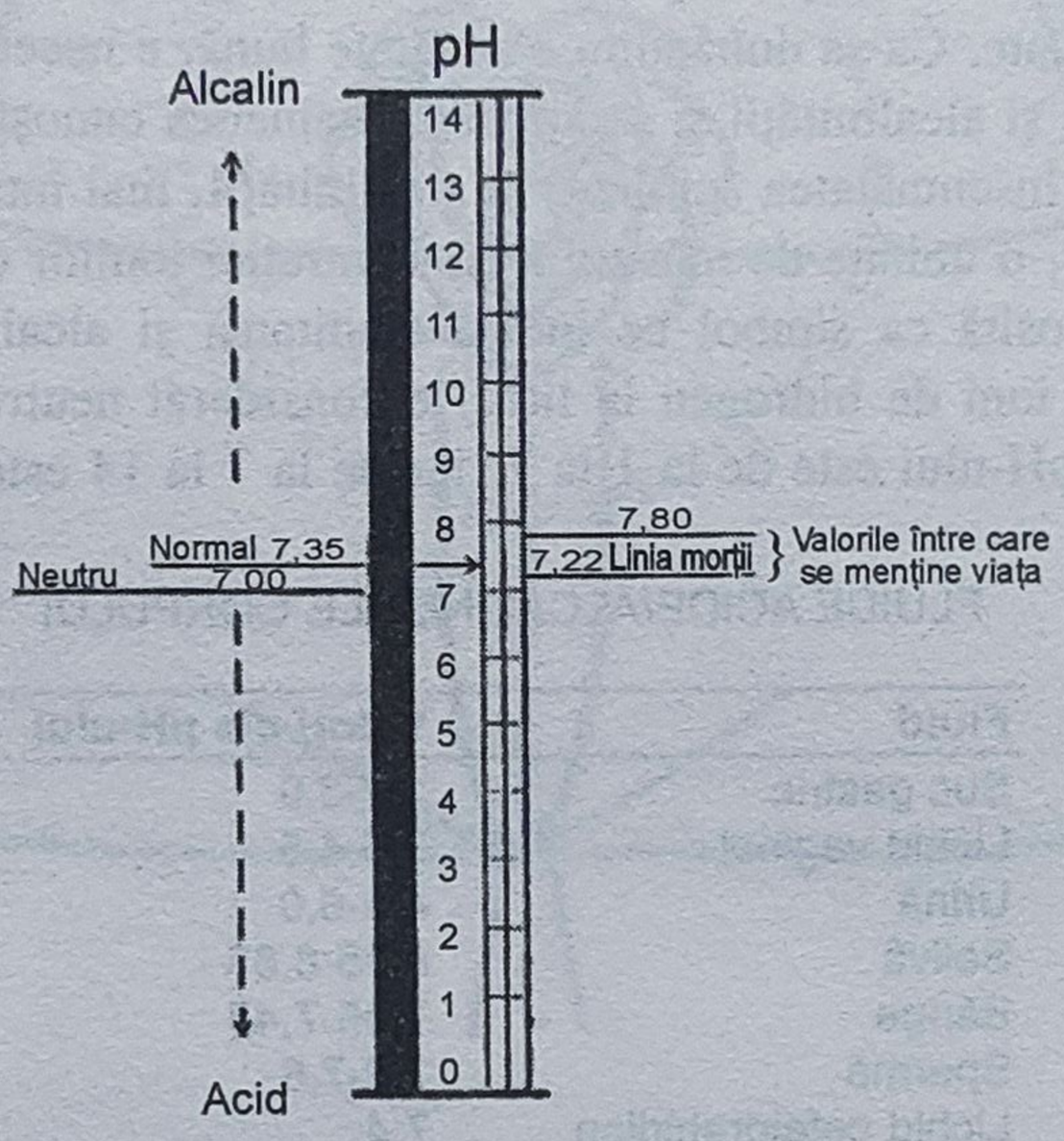



Figura 7.3. *Alcalinitatea sângelui*

Organismul are mereu o rezervă alcalină cu scopul de a neutraliza elementele acide. Aceste rezerve alcaline de sodiu, potasiu, calciu şi magneziu se numesc săruri-tampon. Ele menţin un echilibru între alcalinitatea şi aciditatea sângelui, care în mod normal este 80% alcalin şi 20% acid. Sărurile-tampon neutralizează rapid excesul fie acid, fie alcalin din corp. O dietă care formează exclusiv acid, de pildă, regimul cu conţinut ridicat de proteine sau alimentele de tip junk-food, combinate cu absenţa fructelor şi legumelor proaspete, va cauza un deficit al acestor săruri, care va duce la secătuirea rezervelor alcaline şi la iritarea celulelor şi ţesuturilor corpului, provocând îmbolnăvirea.

Şi consumul exagerat de alimente alcaline va cauza o secătuire a sărurilor-tampon în celule, căci acestea vor încerca să neutralizeze excesul de alcalinitate. Corpul cheltuieşte multă energie combătând sau neutralizând un regim fie excesiv de alcalin, fie excesiv de acid. Important e să consumăm zilnic cantităţi echilibrate de alimente care formează atât mediu acid, cât şi mediu alcalin, adaptate în funcţie de condiţiile meteorologice sezoniere. Alimentele de tip solvent, ca fructele zemoase, sucurile şi legumele fără amidon sunt alcaline. Alimentele mai grele sunt acide. Toate alimentele acide sunt proteine, amidonuri, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, brânzeturi şi grăsimi.

# Alimente yin/yang şi acide/alcaline

În general, se crede că yin şi yang înseamnă acelaşi lucru cu acid şi alcalin, însă în practică nu e aşa. Dintr-o perspectivă universală largă, yin e alcalin, iar yang e acid ; din punctul de vedere al alimentaţiei, elementele care formează mediu acid sunt alcătuite din sulf, fosfor şi clor, iar cele care formează mediu alcalin sunt alcătuite din sodiu, potasiu, calciu, magneziu şi fier. Scara yin-yang e mai variabilă decât scara acid-alcalin. De exemplu, potasiul şi sodiul sunt elemente care formează mediu alcalin, însă potasiul este yin, iar sodiul este yang. De pildă, se consideră că cerealele, carnea, fructele cu coajă lemnoasă şi zaharurile formează mediu acid, însă carnea şi cerealele se încadrează în categoria acid yang, pe când fructele cu coajă lemnoasă şi zahărul sunt clasificate ca acid yin.

Alimentele yin ca fructele cu coajă lemnoasă, lactatele şi avocado sunt, de asemenea, bogate în grăsimi. Alimentele care formează mediu yin/acid, ca laptele, zahărul şi fructele cu coajă lemnoasă sunt bogate în fosfor şi sulf, dar sărace în sodiu. Alimentele care formează mediu yang/acid, ca orezul, secara, ouăle şi peştele au un conţinut ridicat de fosfor, sulf şi sodiu. Alimentele care formează mediu yin/alcalin, ca portocalele, ananasul şi roşiile sunt bogate în potasiu, calciu şi fier, dar sărace în fosfor şi sulf. Alimentele care formează mediu yang/alcalin, cum ar fi cireşele, fructele de pădure, usturoiul, rădăcina de brusture şi ginsengul au un conţinut mare de sodiu, dar mic de fosfor şi sulf.

Spus mai simplu, yin şi yang se situează la un nivel mai profund, mai universal decât acidul şi alcalinul. Acidul şi alcalinul ţin de chimie şi de alimentaţie. Yin şi yang cuprind toate fenomenele : fizice (alimentaţie, biochimie etc.), mentale, emoţionale şi spirituale.

| Elemente care formează mediu acid | Elemente care formează mediu alcalin |
|---|---|
| Sulf | Sodiu |
| Fosfor | Potasiu |
| Clor | Calciu |
| Magneziu | Fier |

Între acid şi alcalin există o scară relativ mobilă. Spre exemplu, carnea este foarte acidă, dar conţine câteva elemente alcaline, pe când merele sunt preponderent alcaline, dar conţin o cantitate mică de elemente acide. Carnea se situează în segmentul yang al scării, iar fructele în segmentul yin. Zahărul şi grăsimile pure sunt întotdeauna yin. Amidonul şi proteinele pure sunt întotdeauna yang. Zahărul pur, amidonul şi proteina sunt întotdeauna acide. Grăsimea din lactate e yin şi acidă. Fructele zemoase şi legumele sunt întotdeauna yin şi alcaline. Seminţele crude nesărate şi fructele cu coajă lemnoasă sunt întotdeauna yin şi acide. Cerealele, fasolea, ouăle, carnea, peştele şi puiul gătite sunt întotdeauna yang şi acide.

Alimentele yin cauzează dilatarea organelor. Alimentele yang cauzează contractarea lor. Consumă proteine, amidonuri, grăsimi şi zaharuri naturale doar în cantitatea potrivită cerută de corp zilnic, deoarece surplusul sau lipsa acestor alimente poate provoca îmbolnăvire. Din categoria proteinelor şi amidonului yang, consumă mai ales cereale integrale, seminţe şi fasole.

Consumatorii de carne şi cei al căror regim se bazează exclusiv pe cereale şi mâncăruri gătite au un pH acid/yang al urinei, între 5,00 şi 6,00, valori ce indică faptul că organele interne se chinuie să menţină o uşoară alcalinitate în sânge. Pentru a depăşi nivelul mic de pH din organism, ar trebui consumate ceva mai multe alimente crude

(fructe şi legume de sezon). Pe de altă parte, mulţi dintre cei care se hrănesc numai cu fructe, vegetarienii şi cei care urmează un regim alimentar bazat strict pe crudităţi au de obicei un pH ridicat al urinei (7,3-8,0), care e considerat alcalin şi yin. Alcalinitatea mare a stomacului reduce conţinutul de acid clorhidric al acestuia, fapt ce poate duce la o absorbţie defectuoasă a proteinelor/calciului şi la indigestie. Echilibrul trebuie menţinut prin adăugarea de cereale, leguminoase şi legume gătite.

---

Clasificarea alimentelor în yin/yang şi acide/alcaline

*Alimente extrem de yin*
Cele cu conţinut ridicat de zahăr şi grăsime, zahărul alb şi îngheţata, fructoza şi glucoza, margarina şi untura, marijuana, chimicalele, băuturile carbogazoase şi reci, strugurii, prăjiturile, plăcintele, gemurile, cafeaua, alcoolul, drojdia de panificaţie şi mirodeniile, ciocolata, bomboanele

*Alimente yin/acide naturale*
Mierea şi siropul de arţar, roşcovele şi melasa, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă uscate, fructele uscate, uleiurile şi untul, avocado, ciupercile, cartofii, untul din fructe cu coajă lemnoasă, laptele şi brânza

*Alimente yin/alcaline*
Roşiile, vinetele, portocalele, grepfrutul, ananasul, smochinele şi curmalele proaspete, toate sucurile, fructele exotice, pepenii, banane

*Alimente yang/alcaline*
Fructe: mere, pere, prune, toate fructele de pădure, cireşe, caise, rodii, struguri
Legume: varză, salată romană, ardei gras verde, germeni, lucernă, dovlecei, morcov, usturoi, ceapă, ţelină, praz, ridichi, plante marine, broccoli, păpădie, varză kale, salată verde, anghinare, varză de Bruxelles, conopidă, bame, mangold, castravete, andive, pătrunjel, muştar brun, năsturel, măcriş, frunze de sfeclă roşie, rădăcină şi frunze de nap, spanac, roşii

*Alimente yang/acide*
Seminţe/fructe cu coajă lemnoasă înmuiate: dovleac, floarea-soarelui, susan, migdale, nuci, nuci pecan, nuci braziliene
Cereale: orez, secară, grâu, porumb, hrişcă, ovăz, mei, orz
Fasole şi mazăre: lima, pinto, fasole roşie, adzuki, neagră şi soia (tofu)
Lactate: iaurt cu conţinut redus de grăsime, lapte bătut, lapte degresat şi de capră (rar)

*Alimente extrem de yang (conţinut ridicat de amidon şi proteine)*
Yang/acide: carne, peşte, pasăre, ouă, făină albă, mâncăruri arse, brânză din lapte degresat, brânză foarte sărată şi ţigări
Yang/alcaline: sare, ginseng, brusture, miso şi tamari
Notă: consumă alimente yang/alcaline pe vreme rece şi foarte rar în zonele cu climă caldă sau tropicală.

*Suplimente alimentare*
Yin/alcaline: clorofilă lichidă, comprimate de lucernă, spirulină, tablete cu usturoi
Yang/alcaline: varec, alge roşii
Yin/acid: drojdie inactivă

# Stări yin/yang şi acide/alcaline

Tipul de alimente pe care le mâncăm ne plasează într-o categorie precisă. Diferitele categorii sunt următoarele : yin/alcalin, yang/acid, yin/acid, echilibru acid-alcalin într-o stare yin, echilibru yin-yang într-o stare acidă şi, în sfârşit, echilibru acid-alcalin şi yin-yang. Să privim mai îndeaproape feluritele grupuri.

## Starea yin/alcalină, pH peste 7,5

Starea yin/alcalină a minţii şi trupului e cauzată de un exces de alimente yin/alcaline, ca citricele, fructele exotice, strugurii, legumele verzi, germenii, ceapa, roşiile şi orice alt aliment care ridică pH-ul urinei peste 7,5. În categoria non-alimentelor, toate drogurile, marijuana, alcoolul şi băuturile răcoritoare sunt yin (dilatante). Dacă individul consumă cantităţi excesive de alimente alcaline/yin şi insuficiente alimente acide/yang, pH-ul urinei va creşte între 7,5 şi 8,00 sau mai mult.

Dietele yin/alcaline au un conţinut excesiv de potasiu, care este un element dilatant (yin) sau centrifug. Dilată celulele, ţesuturile şi organele. Ţinută în exces, această dietă poate cauza dilatarea şi slăbirea rinichilor, ducând la micţiune în exces. Rinichii se leagă direct de sistemele endocrin şi reproducător în totalitatea lor. Rinichii şi glandele suprarenale slabe pot diminua sau bloca apetitul sexual. În aceste condiţii, urina se decolorează, ca apa, având valori ale pH-ului între 7,5 şi 8,0. Rinichii îşi pierd puterea de contractare sau yang, devenind slăbiţi, incapabili să sintetizeze proteinele şi să filtreze produsele reziduale.

Consumul excesiv de legume crude, în special de lăptuci, morcovi şi suc de morcovi, va cauza congestie hepatică şi un colorit gălbui/portocaliu sau tern al pielii (doar la rasa caucaziană), prevalente la mulţi indivizi vegetarieni sau cu diete bazate pe crudităţi. Ficatul eliberează bilă, care trece prin ductele biliare, prin intestine şi care se elimină odată cu materiile fecale. Dacă ficatul e leneş, din cauza alimentaţiei nepotrivite sau a constipaţiei, bila va stagna şi se va revărsa în sânge, în organism şi va ieşi prin piele, tenul căpătând o nuanţă portocalie.

Ficatul suprasolicitat sau îmbolnăvit este asociat de mult cu o stare mentală numită melancolie. *Melan* se referă la piele ; bila de culoare închisă ajunge în piele din cauza excesului de bilă ; cauzează, de asemenea, depresie şi melancolie sau o stare mentală negativă.

Ca urmare a unei stări yin/alcaline, tinde să apară hipotensiunea arterială (artere şi vase sanguine dilatate), circulaţia proastă, mâinile şi picioarele reci, anemia, hipoglicemia, diareea, astmul, impotenţa, artrita de tip yin, lenea mentală şi fizică, îngrijorarea, schizofrenia, memoria slabă şi pierderile de concentrare.

Pe plan mental, această stare cauzează frică, îngrijorare, anxietate, autocompătimire, irascibilitate, atitudine critică şi infatuare. Persoanele yin/alcaline sunt suspicioase, au nervii întinşi la maximum, prin urmare sunt uşor de intimidat şi în defensivă, mental şi verbal. Încearcă să-i facă perfecţi pe ceilalţi, în loc să le dea libertate tuturor. De obicei ele însele nefericite, le impun celorlalţi propriile idei sau sfaturi. Să nu uităm : acestea sunt tipare psihologice extreme de comportament, afectate de nutriţie. Acest tip are variaţii.

Indivizii yin/alcalini îşi pierd capacitatea de a-şi fixa (contracta-yang) mintea asupra unui obiectiv precis. Având celulele cerebrale yin şi dilatate (gândire confuză), sunt

incapabili să se adâncească în sine (concentrare asupra unui singur punct) pentru a găsi pacea şi mulţumirea.

O dietă yin/alcalină prezintă un deficit de proteine, grăsimi, sulf, fosfor şi clor. De multe ori, aceste deficite duc la pofte şi la consumul compulsiv de junk-food, care formează mediu yang/acid, ca pizza, alimentele din carne, mâncărurile de restaurant şi aşa mai departe. Sau, din cauza lipsei de vitamine B şi de proteine (care menţin glucoza la nivel normal), individul consumă în exces brânză, îngheţată şi alte alimente cu zahăr. Din dietă lipsesc cerealele, fasolea, miso, legumele gătite şi plantele marine, aceasta constând din prea multe alimente crude iarna. De asemenea, din dietă lipsesc gusturile iute şi sărat, în dezacord cu cele cinci elemente.

## Starea yang/acidă, pH sub 6,5

Starea yang/acidă a minţii şi trupului e cauzată de consumul excesiv de alimente yang/acide, ca: toate tipurile de carne, ouă, sare, peşte, cereale, fructe cu coajă lemnoasă, grăsimi, brânză şi toate celelalte alimente care coboară pH-ul urinei la 6,5 sau mai puţin.

Dietele yang/acide au un conţinut exagerat de mare de sodiu. Sodiul este un element contractil (yang). Contractă organele, ţesuturile şi celulele. Contracţia rinichilor duce la micţiune redusă, cu urină de culoare galben-închis sau maronie şi uşor spumoasă. Urina sănătoasă e de culoarea paiului ori similară cu berea blondă. Urina închisă la culoare indică rinichi suprasolicitaţi. În cele din urmă, rinichii se opresc din funcţionare şi se instalează nefrita. Rinichii bolnavi sunt incapabili să sintetizeze proteinele şi nu reuşesc să filtreze normal reziduurile organismului şi toxinele provenite din mediul înconjurător. Un ficat toxic yang face ca bila să se acumuleze în sânge, dându-i un aspect întunecat sau negru, cauzând atitudine posacă, depresie şi melancolie.

Persoanele cu o stare yang/acidă dau dovadă de o energie agresivă. Au hipertensiune arterială, ulcere, tulburări cardiace, boli renale, gută, boli de oase, cancer şi aşa mai departe. La diagnosticarea în funcţie de aspectul fizic, prezintă faţa şi urechile roşietice, din cauza venelor proeminente pe nas şi obraji, albul ochilor îngălbenit, mâini şi picioare fierbinţi şi umede, transpiraţie excesivă, prezbitism etc. Aceasta este o stare extrem de yang/acidă.

Dacă pH-ul urinei coboară la 5,5 sau sub această valoare, rinichii, ficatul, vezica urinară, plămânii, pielea şi alte organe sunt nevoite să funcţioneze împovărate fiind în încercarea de a elimina excesul de toxine acide din organism şi de a menţine pH-ul sângelui la valoarea normală de 7,5, o stare uşor alcalină. Când organele interne funcţionează defectuos din cauza supraîncărcării (mâncat excesiv, toxine), instalarea bolii e inevitabilă; dacă pH-ul sângelui ajunge la aciditate pozitivă, chiar în proporţie mică, moartea e certă.

Persoana yang/acidă prezintă următoarele trăsături fizice şi mentale: dorinţă sexuală excesivă (glande sexuale iritate), tulburări menstruale, fire iute, nerăbdare, aroganţă, caracter posesiv, dominaţie, ranchiună, caracter exclusivist, cere atenţie imediată şi, la extrem, comportament dictatorial.

Pe plan mental, aceste persoane sunt egocentrice, egoiste, cu maniere şi atitudine autoritare. Spre deosebire de persoana yin neatentă, persoana yang are concentrare şi activitate mentală mai centrate. Celulele creierului său sunt mai contractate (gândire yang şi centrată) asupra unui obiectiv precis. În general, nu sunt temătoare sau preocupate, asemenea echivalentelor lor yin.

Dieta yang are carenţă de minerale alcaline: potasiu, calciu, magneziu şi fier. De asemenea, îi lipsesc cruditătile, fructele, legumele, seminţele, cerealele, leguminoasele,

plantele marine etc. Indivizii yang/acizi poftesc multe alimente şi substanţe, de exemplu, bere, vin, alcool, cafea, marijuana, alimente tropicale, cartofi, sucuri şi toate alimentele cu zahăr. Din această dietă lipsesc fructele şi legumele de sezon mâncate zilnic cu moderaţie ; ea include prea multă carne, mâncăruri gătite şi grăsimi, mai cu seamă vara. Potrivit teoriei gustului celor cinci elemente, această dietă e prea bogată în gusturi sărate, iuţi şi dulci, iar uneori e deficitară în gusturile amar (migdale, legume crude) şi acru (mere, prune, iaurt).

## Starea yin/acidă, pH sub 6,5

O stare yin/acidă se creează consumând în principal alimente yin (dilatante), care formează mediu acid. Laptele, brânza şi îngheţata sunt yin din cauza conţinutului ridicat de grăsime (dilatant) şi de acid dat de capacitatea lor de a forma mediu acid, coborând pH-ul corpului şi urinei sub 6,5. Toate alimentele îndulcite cu zahăr, ca plăcintele, prăjiturile, gogoşile, băuturile răcoritoare, bomboanele şi aşa mai departe sunt yin/acide din cauza conţinutului ridicat de zahăr şi făină albă. Toate tipurile de zahăr sunt yin (dilatante) şi toate produsele din făină albă formează mediu acid.

De obicei, indivizii care intră în această categorie consumă o cantitate excesivă de junk-food, mâncăruri devitalizate. Nivelul pH-ului din urina lor coboară destul de mult sub 6,5 şi în general sângele şi corpul lor au carenţă de vitamine, minerale, oligoelemente, enzime şi proteine de calitate. Indivizii yin/acizi suferă de tot soiul de boli : artrită, diabet, hipoglicemie, gută, obezitate, tulburări renale şi hepatice, boli de plămâni şi sânge, de piele şi sexuale, surmenaj şi de toate tipurile de cancer.

Pe plan mental, această stare produce indivizi cu voinţă slabă, lipsiţi de concentrare şi determinare, cu stimă de sine joasă ; de obicei sunt supuşi, îngăduindu-le altora să-i folosească ; nu gândesc limpede, nu îşi susţin drepturile personale şi sunt păcăliţi de publicitate şi reclame ingenioase, dându-le crezare necondiţionat cu privire la ce produse să achiziţioneze sau la ce aşa-zise analgezice să folosească.

## Acid/alcalin în stare yin, pH neutru, de 7,0

O stare yin împreună cu un echilibru yin/alcalin provin dintr-un consum excesiv de alimente yin, dar cu un echilibru corect de acid şi alcalin.

În mod obişnuit, un individ într-o asemenea stare consumă : 1) cantităţi mari de fructe exotice şi de roşii, muguri, castraveţi, verdeţuri crude, sucuri de fructe şi legume, toate yin şi alcaline ; 2) toate brânzeturile cu conţinut ridicat de grăsimi, lapte, avocado, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, uleiuri bogate în grăsimi (yin) şi care formează mediu acid ; 3) banane, curmale, smochine, stafide, toate fructele uscate cu conţinut ridicat de zahăr (yin) şi formatoare de mediu acid ; şi 4) cartofi, cartofi-dulci, vinete (yin) şi formatoare de mediu acid.

În general, aceste persoane suferă de mâini şi picioare reci, căderea părului, afecţiuni dermatologice, răceli, gripe, surmenaj, nervozitate, nivel mic de zahăr în sânge (hipoglicemie) şi impotenţă sau frigiditate. Pe plan mental, tind să fie docile, temătoare, fără impuls spre reuşită şi manifestă puţină credinţă ; de obicei sunt paşnice, dar leneşe. Dieta unor astfel de persoane conţine prea mult potasiu (yin) şi are deficit de sodiu (yang). Îi lipsesc, de asemenea, gusturile acru, sărat şi iute. Pentru echilibrarea acestei diete, ar trebui consumate fructe de sezon, iar aportul de fructe şi legume crude ar trebui mărit

vara şi micşorat iarna. Se recomandă consumul unor cantităţi mai mari de cereale gătite, leguminoase, miso, plante marine şi supe.

## Yin/yang în stare acidă, pH 6,5 sau mai mic

O stare acidă într-un echilibru de yin/yang e cauzată de consumul excesiv de alimente acide, deşi cu un echilibru corect de alimente yin şi yang. În general, persoanele într-o asemenea stare mănâncă în cantităţi mari următoarele alimente: toate cerealele (orez, grâu, ovăz şi mei), fasole, peşte, legume gătite, supe, brusture, ginseng, precum şi crudităţi puţine sau deloc. La nivel fizic, aceşti indivizi suferă de probleme pulmonare, febre ocazionale, congestie hepatică yang, anemie şi unele afecţiuni dermatologice; de obicei au greutatea sub cea normală şi în unele cazuri sunt emaciaţi. Corpul devine prea acid. Din punct de vedere mental, uneori sunt aroganţi, în general doresc funcţii de conducere şi sunt prea exigenţi.

Dieta lor are carenţe de elemente alcaline, ca potasiul, fierul şi calciul. Acest deficit duce uneori la pofta de bere, cafea etc. Dacă dieta e prea strictă, poată să apară o poftă compulsivă pentru a consuma fructe extrem de yin/alcaline, îngheţată sau alte alimente ori sucuri dulci. Din această dietă lipsesc consumul zilnic, moderat de fructe de sezon şi suficiente crudităţi, îndeosebi vara. Conform teoriei celor cinci elemente, din această dietă sunt absente două dintre cele cinci gusturi: dulce şi acru.

## Urină neutră yin/yang, acid/alcalină, pH 7,0

Pentru a obţine un echilibru yin/yang şi acid/alcalin, trebuie să mâncăm o cantitate suficientă de alimente acide şi alcaline, echilibrând totodată factorii yin şi yang. Pentru a ajunge la un echilibru corect, ar trebui consumate alimente produse în acelaşi climat în care trăim, locale, dacă se poate. În sud se pot mânca zilnic fructe şi legume yin, cu moderaţie, echilibrate cu cereale, leguminoase, plante marine, supe, legume şi alte alimente yang naturale. Alimentele tropicale nu ar trebui consumate foarte mult în nord. Dieta ar trebui să constea în principal din cereale, supe, leguminoase, seminţe înmuiate sau germinate şi fructe cu coajă lemnoasă, mere, pere, fructe de pădure, brusture, lapte crud cu conţinut scăzut de grăsime (rar), miso, plante marine şi aşa mai departe. Cei care au constant un pH neutru al urinei, cu valori între 6,5 şi 7,2, se află într-o stare de echilibru acid/alcalin. Echilibrul yin/yang se obţine aderând strict la o dietă echilibratoare yin şi yang, care îi va da automat individului echilibrul corect acid/alcalin.

Un aspect important în obţinerea echilibrului yin/yang priveşte reglarea aportului de potasiu şi sodiu. În general, în organismul omenesc raportul ar trebui să fie de 2,5 părţi de potasiu la o parte de sodiu. Elementele formate ale sângelui conţin de 20 de ori mai mult potasiu decât sodiu. Principalul motiv pentru care cei care mănâncă doar cereale ajung sub greutatea normală şi pierd forma şi tonusul muscular e lipsa unei cantităţi suficiente de potasiu, care umple ţesutul muscular şi înfrumuseţează. Un raport de 7 părţi de potasiu la una de sodiu, cum recomandă unii, e mult prea mic pentru întreţinerea sănătăţii. O persoană sănătoasă nu îi refuză corpului lucrurile pe care acesta le cere.

Cei mai sănătoşi şi mai longevivi indivizi din lume nu consumă diete extrem de yin sau de yang: nici exclusiv alimente crude, nici exclusiv alimente gătite. Mănâncă o varietate de alimente naturale, ca cerealele, leguminoasele, legumele, fructele, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă, lactatele fermentate şi acrite şi carnea (foarte rar sau deloc) produse în clima în care trăiesc şi mâncate în sezon.

# Mănâncă în funcţie de anotimpuri

Influenţele alimentelor, climei şi mediului înconjurător afectează şi leagă omenirea de ineluctabilele legi naturale yin şi yang. Vremea rece creează o nevoie biologică interioară de căldură, foc şi alimente yang. Vremea tropicală sau caldă creează o nevoie biologică interioară yin de alimente yin, care sunt răcoritoare şi înviorătoare, de pildă, fructele şi legumele zemoase, alături de o cantitate mai mare de apă. Excesul de alimente yang gătite mâncate pe vreme caldă yang supraîncălzeşte corpul, sângele şi organele interne, cauzând bătăi de inimă în plus, creşterea tensiunii arteriale, transpiraţie abundentă şi surmenaj. Excesul de fructe crude, sucuri, lichide sau legume crude mâncate în climate reci yin va scădea automat tensiunea arterială (din cauza dilatării vaselor) şi va subţia sângele, ducând la mâini şi picioare reci, slăbirea inimii şi a sistemului circulator.

Condiţiile meteorologice schimbătoare ne pot afecta negativ, dacă nu învăţăm să ne aclimatizăm la schimbările mediului. Schimbările sezoniere ale vremii trebuie luate în considerare în programarea meniurilor zilnice, mai ales de către cei care locuiesc în climate nordice sau cu anotimpuri. Importanţa acestui fapt derivă din efectul alcalin al vremii reci asupra fluidelor din corp. Consumul excesiv de alimente alcaline pe vreme rece va cauza surplus de alcalinitate în corp, care va duce la mâini şi picioare reci, hipotensiune arterială, diaree şi aşa mai departe. Prin urmare, corpul necesită mai multe mâncăruri acide ca să se echilibreze. În mod asemănător, alimentele excesiv de acide pe vreme caniculară vor cauza surplus de aciditate.

Ca să menţii echilibrul intern în timpul lunilor friguroase de iarnă, consumă mai multe proteine, amidon din surse naturale, grăsimi şi alimente mai puţin alcaline. Consumă mai multe crudităţi vara şi mai multe mâncăruri gătite iarna. În general, toamna şi primăvara impun un consum de alimente alcaline şi de alimente acide în proporţii egale. În zonele tropicale sau pe durata verii în nord se pot consuma alimente alcaline în proporţie de 65%, în timp ce necesităţile de alimente acide pot fi coborâte la 35%.

Dacă temperatura urcă peste 32°C, consumă mai multe fructe şi legume de sezon şi mai puţine cereale, leguminoase şi mâncare gătită. Dacă procedăm astfel, vom suporta mai bine căldura şi frigul, din punct de vedere mental şi fizic. Vremea caniculară are un efect acidifiant asupra fluidelor corporale. În general, cei care îşi petrec vacanţa în Mexic şi în alte zone tropicale dau vina pe apă pentru diaree şi deranjamentele la stomac. În realitate, consumul de alimente consistente, condimentate, acide, de băuturi reci şi îngheţată creează acidoză extremă, tulburări digestive şi scaune moi.

PROCENTE ADECVATE ÎN ALIMENTAŢIA DE SEZON

| Anotimp | Alimente alcaline | Alimente acide |
|---|---|---|
| Vară | 65% | 35% |
| Toamnă | 50% | 50% |
| Iarnă | 25% | 75% |
| Primăvară | 50% | 50% |
| Foarte cald | 80% | 20% |
| Foarte frig | 20% | 80% |

*Notă:* Acestea sunt doar procente generale. Cercetează şi învaţă cum să echilibrezi alimentele şi învaţă să-ţi asculţi nevoile fiziologice interne; în cele din urmă, vei descoperi cantitatea corectă de alimente acide şi alcaline pe care să o consumi.

# Extreme *versus* echilibru

În lumea modernă, suntem deprinşi cu extremele. Încercăm întotdeauna să aflăm cel mai simplu răspuns care ne va rezolva toate problemele. Primele modele taoiste de gândire ne arată că în viaţă lucrurile nu stau aşa. În loc să vedem viaţa ca pe o încercare de a atinge un singur scop, o putem vedea ca pe un flux de energie. De noi depinde să găsim armonia şi echilibrul în acest flux.

Spre exemplu, în gândirea modernă ne-ar putea tenta încercarea de a atinge un scop perfect: greutatea perfectă, sănătatea perfectă, nivelurile ideale de energie. Însă dacă observăm natura, vedem că nu aceasta este realitatea. De fapt, în ciclurile cotidiene trecem de la oboseală la somn, apoi la stare de veghe şi ajungem la un nivel ridicat de energie. Ne aflăm într-un flux constant. Rezultatul încercărilor de a ne forţa corpul să se îndrepte spre un scop nenatural e acela că ne îndepărtăm şi mai mult de echilibru şi armonie. O mulţime de boli moderne sunt rezultatul acestei lipse de armonie.

În plus, o sumedenie de teorii nutriţionale curente se bazează pe mişcarea într-o singură direcţie, spre o extremă. De exemplu:

Teoria alcalină sugerează că toţi trebuie să mâncăm mai multe alimente care formează mediu alcalin.

Teoria alimentelor crude sugerează că toţi trebuie să consumăm doar alimente crude, negătite.

Dieta cu conţinut ridicat de proteine sugerează că toţi trebuie să avem o alimentaţie bogată în proteine şi săracă în carbohidraţi.

Vegetarianismul sugerează că toţi trebuie să eliminăm din dietă produsele de origine animală.

Fiecare dintre aceste diete funcţionează foarte bine pentru anumite persoane şi diverse cărţi de nutriţie sunt pline de istorii personale în sprijinul respectivei teorii. Problema e că pentru un segment de populaţie, o anumită dietă nu funcţionează deloc, ba chiar ar putea cauza boli. De exemplu, oamenii reci şi slabi ar putea deveni foarte slăbiţi dacă ar adopta o dietă pe bază de cruditäţi; alţii se vor îngrăşa urmând o dietă cu conţinut ridicat de proteine.

Conform învăţăturilor taoiste despre sănătate din China antică oferite în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, care ţin cont de cele cinci elemente şi de principiul transformării, nu există un aliment perfect sau ideal cu care să trăim. Consumate exclusiv, fructele şi legumele sunt prea yin/alcaline; consumate exclusiv, cerealele, leguminoasele şi carnea sunt prea yang/acide. Dietele extreme, fie yin, fie yang, sunt neechilibrate, creând tulburări în chimia minţii şi corpului. Dacă alegem o dietă extremă, ne vom îndepărta mereu de centru, iar construirea unui centru puternic e foarte importantă pentru sănătate şi fericire.

Una dintre regulile teoriei yin/yang este că o extremă se va transforma întotdeauna în contrariul ei. Această regulă se aplică şi în cazul terapiei prin alimentaţie. Prin urmare, persoanele cu prea mult yin vor beneficia din adaosul de proteine şi grăsimi suplimentare de calitate. Totuşi, dacă ar adopta o dietă bazată exclusiv pe asemenea alimente, în final s-ar putea simţi prea grele şi chiar mai letargice! Acesta este un exemplu de extremă cu efect invers. La fel, persoanele cu prea mult yang vor avea de câştigat adăugând o cantitate

# Extreme *versus* echilibru

În lumea modernă, suntem deprinşi cu extremele. Încercăm întotdeauna să aflăm cel mai simplu răspuns care ne va rezolva toate problemele. Primele modele taoiste de gândire ne arată că în viaţă lucrurile nu stau aşa. În loc să vedem viaţa ca pe o încercare de a atinge un singur scop, o putem vedea ca pe un flux de energie. De noi depinde să găsim armonia şi echilibrul în acest flux.

Spre exemplu, în gândirea modernă ne-ar putea tenta încercarea de a atinge un scop perfect: greutatea perfectă, sănătatea perfectă, nivelurile ideale de energie. Însă dacă observăm natura, vedem că nu aceasta este realitatea. De fapt, în ciclurile cotidiene trecem de la oboseală la somn, apoi la stare de veghe şi ajungem la un nivel ridicat de energie. Ne aflăm într-un flux constant. Rezultatul încercărilor de a ne forţa corpul să se îndrepte spre un scop nenatural e acela că ne îndepărtăm şi mai mult de echilibru şi armonie. O mulţime de boli moderne sunt rezultatul acestei lipse de armonie.

În plus, o sumedenie de teorii nutriţionale curente se bazează pe mişcarea într-o singură direcţie, spre o extremă. De exemplu:

Teoria alcalină sugerează că toţi trebuie să mâncăm mai multe alimente care formează mediu alcalin.

Teoria alimentelor crude sugerează că toţi trebuie să consumăm doar alimente crude, negătite.

Dieta cu conţinut ridicat de proteine sugerează că toţi trebuie să avem o alimentaţie bogată în proteine şi săracă în carbohidraţi.

Vegetarianismul sugerează că toţi trebuie să eliminăm din dietă produsele de origine animală.

Fiecare dintre aceste diete funcţionează foarte bine pentru anumite persoane şi diverse cărţi de nutriţie sunt pline de istorii personale în sprijinul respectivei teorii. Problema e că pentru un segment de populaţie, o anumită dietă nu funcţionează deloc, ba chiar ar putea cauza boli. De exemplu, oamenii reci şi slabi ar putea deveni foarte slăbiţi dacă ar adopta o dietă pe bază de crudităţi; alţii se vor îngrăşa urmând o dietă cu conţinut ridicat de proteine.

Conform învăţăturilor taoiste despre sănătate din China antică oferite în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, care ţin cont de cele cinci elemente şi de principiul transformării, nu există un aliment perfect sau ideal cu care să trăim. Consumate exclusiv, fructele şi legumele sunt prea yin/alcaline; consumate exclusiv, cerealele, leguminoasele şi carnea sunt prea yang/acide. Dietele extreme, fie yin, fie yang, sunt neechilibrate, creând tulburări în chimia minţii şi corpului. Dacă alegem o dietă extremă, ne vom îndepărta mereu de centru, iar construirea unui centru puternic e foarte importantă pentru sănătate şi fericire.

Una dintre regulile teoriei yin/yang este că o extremă se va transforma întotdeauna în contrariul ei. Această regulă se aplică şi în cazul terapiei prin alimentaţie. Prin urmare, persoanele cu prea mult yin vor beneficia din adaosul de proteine şi grăsimi suplimentare de calitate. Totuşi, dacă ar adopta o dietă bazată exclusiv pe asemenea alimente, în final s-ar putea simţi prea grele şi chiar mai letargice! Acesta este un exemplu de extremă cu efect invers. La fel, persoanele cu prea mult yang vor avea de câştigat adăugând o cantitate

moderată de carbohidraţi în dietă. Salatele şi legumele gătite la abur le vor răcori şi le vor calma. Cu toate acestea, dacă ar exagera cu sucurile de fructe şi alimentele dulci, nivelul lor de glucoză s-ar mări excesiv, cauzând o creştere extremă a energiei.

Calea mai înţeleaptă e să nu ne grăbim şi să adăugăm în dietă câteva alimente pentru reechilibrare. Îşi face din nou apariţia regula de aur a centrului: dacă mâncăm alimente care ne centrează, plus elemente care reechilibrează, atunci vom avea un rezultat mai bun pe termen lung.

Când e necesar, pe o perioadă scurtă se poate utiliza eficient o dietă yin/alcalină ca regim de eliminare sau de curăţare. Toate dietele de curăţare, postul, dietele cu sucuri, dietele cu germeni/crudităţi pot ajuta formidabil la echilibrarea chimiei corpului şi la eliminarea toxinelor (yang/acide) interne, la remedierea constipaţiei de tip yang, a tulburărilor hepatice de tip yang, a problemelor renale de tip yang şi aşa mai departe. Însă ele ar trebui adoptate numai în acest scop, şi nu ca program regulat de nutriţie.

Acelaşi principiu dietetic e valabil pentru contracararea unei situaţii în care corpul devine prea yin şi alcalin ca urmare a consumului excesiv de fructe, sucuri, germeni, legume, lichide şi crudităţi. Putem crea un echilibru în organism eliminând toate crudităţile timp de câteva zile sau săptămâni şi consumând doar produse pe bază de cereale, leguminoase, legume gătite, miso, supe, plante marine etc. Acestea sunt alimente naturale yang/acide care vor favoriza reechilibrarea unui organism extrem de yin/alcalin. După atingerea echilibrului intern, ar trebui să întrerupem dieta exclusiv yang/acidă şi să menţinem o dietă echilibrată adecvată.

După un anumit punct de curăţare, dietele bazate exclusiv pe fructe, sucuri sau germeni nu dau în general rezultate sănătoase în echilibrarea fizică, chimică şi mentală a corpului. Sângele, oasele şi muşchii sunt formaţi din 16 minerale, mai multe vitamine, plus cantitatea adecvată de proteine, carbohidraţi complecşi naturali şi grăsimi. După o perioadă în care se urmează o dietă de curăţare, trebuie să se manifeste o vindecare adevărată, durabilă şi stabilă din punct de vedere fizic şi mental. O dietă bine echilibrată e categoric o necesitate după curăţare, pentru a întări şi a construi structurile celulare, a spori producţia normală de hormoni, a da tonus muscular şi a forma şi a reconstrui sângele şi hemoglobina.

O chimie echilibrată a corpului reprezintă o condiţie prealabilă sau un factor necesar pentru vindecarea internă şi menţinerea sănătăţii. Fiecare celulă din corp e bipolară; nucleul ei e pozitiv (yang); citoplasma e negativă (yin). Citoplasma e alcalină şi înconjoară nucleul, acid. Pentru un echilibru corect, celulele au nevoie de un raport de 80 : 20, adică 80% alcalin şi 20% acid. Acest lucru e de importanţă vitală şi esenţial pentru acea scânteie de însufleţire sau potenţial electric dintre nucleu şi citoplasmă. Dacă mâncăm alimente acide în exces, alcalinitatea celulei scade. Dacă mâncăm alimente alcaline în exces, aciditatea celulei scade. Un exces sau un deficit de elemente acide sau alcaline în dietă va duce la pierderea acelei scântei vitale, atât de necesară menţinerii unei sănătăţi excelente.

Dietele extrem de yin sau de yang sunt mult prea rigide şi creează dezechilibre în chimia corpului. Fiecare cauzează propriul tip de dizarmonie fizică şi mentală. O persoană cu o dietă strict yin are aproape întotdeauna episoade în care consumă compulsiv alimente yang. O persoană cu o dietă yang consumă uneori excesiv alimente yin. Dacă refuzi yin-ul, pofteşti yin; dacă refuzi yang-ul, vei pofti yang. Suntem atraşi spre ceea ce avem nevoie, dacă refuzăm elementul respectiv în dietă sau în alte sfere ale vieţii noastre. O persoană sănătoasă şi echilibrată din punct de vedere nutriţional nu are nevoie să oscileze brusc între extreme, ci mănâncă doar potrivit nevoilor fiziologice interne şi selectează alimentele din marea varietate a darurilor naturii.

Deşi putem să observăm tehnicile celorlalţi şi să le imităm dietele, nu e de ajuns. Mulţi indivizi nu reuşesc nici după câţiva ani de respectare a unei diete pe care o consideră supremă să devină sănătoşi şi fericiţi. Acest lucru se întâmplă deoarece nu au înţeles încă principiul din spatele dietei, nu ştiu care tehnică este periculoasă. De exemplu, dacă o persoană care locuieşte într-un climat foarte cald ar urma o dietă compusă din aproximativ 75% cereale, 15% legume gătite, 5% leguminoase, alge de mare şi salată de crudităţi sărată, lăsată la presat câteva ore, apoi scursă de zeamă, în cele din urmă se va îmbolnăvi foarte tare (va deveni prea yang). Însă o astfel de dietă s-ar putea potrivi persoanei obişnuite care trăieşte într-un climat rece (în funcţie de variabile ca vârsta, activitatea, obiceiurile alimentare anterioare şi alţi factori). Pe scurt, cu cât înţelegi principiul unificator yin şi yang, cu atât vei reuşi să ţii dieta corectă.

Ca să stabileşti un echilibru corect yin/yang şi acid/alcalin, cel mai bine e să consumi alimente produse în mediul tău local, iar mâncarea să includă o porţie zilnică de fructe şi legume crude, cereale gătite, leguminoase şi aşa mai departe. Apoi, ascultă-ţi vocea interioară ; inteligenţa internă a corpului nostru ştie ce fel de mâncare şi câtă avem nevoie pentru menţinerea echilibrului nutriţional.

## Probleme legate de greutatea corporală mare

Problemele legate de greutatea corporală reprezintă un tip de dezechilibru ce stârneşte tot mai multă preocupare în sistemul sanitar modern. În 2005, Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) estima că 400 de milioane de adulţi erau obezi. În 2010, Statele Unite au cheltuit 168 de miliarde de dolari pe servicii medicale legate de obezitate. S-ar părea că societatea noastră modernă consumistă are un preţ.

În nutriţia orientală, nu toate problemele legate de greutatea corporală mare sunt considerate la fel ; prin urmare, sunt tratate diferit. Modelul yin/yang poate fi utilizat pentru a ne face o imagine mai limpede a deosebirilor. Tipul de obezitate prea yang este rezultatul unui tipar de excese : mâncare în exces, alcool în exces, alimente consistente şi grase în exces. Tiparul de obezitate prea yang poate fi identificat după caracteristici ca : grăsimea corpului e solidă şi umflată, iar la apăsare cedează puţin şi dă senzaţia de plin ; pot exista semne de căldură ; persoana poate fi gălăgioasă şi nerăbdătoare sau poate prezenta alte caracteristici yang. Printre alimentele care pot hidrata în cazul unei stări prea yang şi excesiv de uscate sunt supele, sosurile, salatele, fructele şi legumele cu conţinut mare de apă. Cei care suferă de uscăciune excesivă pot alege să consume o băutură hidratantă specială din coji de psyllium sau seminţe de in ţinute la înmuiat în apă peste noapte, ori un smoothie de iaurt la care se adaugă seminţe şi fructe.

Pe de altă parte, tipul de obezitate cu prea mult yin e rezultatul unui tipar de lipsă de alimente şi nutrienţi de calitate, fără suficient exerciţiu fizic. Un tipar prea yin poate fi însoţit de prea multă apă în corp (apa e yin), ceea ce duce la retenţie de lichide şi la umiditate ; poate fi identificată după anumite caracteristici : grăsimea corpului e moale, flască şi fără fermitate ; la apăsare cedează şi se simte ca un gol. S-ar putea manifesta semne de răceală. Persoana ar putea fi retrasă ori deprimată sau ar putea prezenta alte caracteristici yin. Dacă apar aceste simptome, e înţelept să acordăm atenţie conţinutului de apă al alimentelor consumate. Putem spune multe despre efectele hidratante ale unui aliment doar cu ajutorul bunului-simţ şi al observaţiei. Dacă un aliment e uscat la aspect şi la gust, atunci de obicei e uscat ! Dacă pare umed, atunci este umed. Alimentele care

vor usca o stare prea yin şi excesiv de umedă includ cerealele gătite uşor, mâncărurile fără sosuri, rădăcinoasele, peştele şi carnea. Cei care suferă de umiditate şi retenţie de apă pot beneficia dacă consumă ceaiuri diuretice din plante medicinale, ca ceaiul de *Hibiscus sabdariffa* şi de urzici.

## Tratarea problemelor cauzate de greutatea corporală mare

Problemele cu greutatea extrem de yang necesită un protocol de tratament care reduce excesul de yang şi adaugă un pic de yin.

Postul dă rezultate bune cu acest tip de tipar, deoarece înlătură rapid excesul de yang.

Persoana poate consuma mai multe alimente purificatoare şi uşoare : crudităţi, legume la abur, fructe şi sucuri.

Proteinele şi grăsimile trebuie evitate.

Toxinele trebuie eliminate : cofeina, tutunul, alcoolul şi drogurile trebuie scoase din regim, cel puţin pe perioada de curăţare.

Trebuie căutate pacea, liniştea şi seninătatea : vor face nespus de mult bine plimbările solitare în natură şi adoptarea practicilor de meditaţie. Persoana cu asemenea probleme pierde greu din kilograme în lipsa unui anumit nivel de relaxare.

Sporturile yang, ca antrenamentele la sală, pot fi înlocuite cu exerciţii yin, ca yoga şi qi gong.

În cazul unei probleme de greutate cu prea mult yin, tratamentul ar trebui să fie complet diferit, deoarece întreaga situaţie este diferită. Excesul de yin trebuie redus, adăugându-se un pic de yang.

Se vor elimina zaharurile şi carbohidraţii cu eliberare rapidă, inclusiv sucurile de fructe.

Probabil postul nu va ajuta în acest tip de problemă de greutate, deşi ar putea reduce toxinele şi apa. Cei care au acest tip de greutate trebuie să fie atenţi, deoarece privarea de mâncare creşte şansele de a intra într-un tipar de dietă yoyo, care va slăbi şi mai mult metabolismul corpului.

Mâncatul la intervale regulate e important, deoarece ajută la echilibrarea nivelului de glucoză.

Creşterea nivelurilor de proteine de calitate (carne slabă/peşte) şi de grăsimi sănătoase (uleiuri presate la rece, ca uleiul de măsline sau de seminţe de in) poate ajuta de asemenea persoana cu acest tip de probleme să slăbească.

Ar trebui adăugat un pic de exerciţiu yang, cum ar fi alergatul, dansul, săriturile pe trambulină etc.

Un pic de ceai verde poate să stimuleze qi-ul stagnant şi să favorizeze pierderea în greutate.

Deşi aceste tipuri de probleme cu excesul de greutate nu depind de sex, bărbaţii suferă în proporţie mai mare de tipul de obezitate cauzat de prea mult yang decât femeile, care sunt mai predispuse la problemele de greutate cauzate de prea mult yin. Dacă încerci să rezolvi o problemă de greutate, încearcă să estimezi în ce sfere ale vieţii eşti dezechilibrat (de pildă, nu faci mişcare suficientă sau consumi prea mult alcool) şi caută echilibrul.

## Probleme legate de greutatea corporală mică

Pentru unele persoane şi faptul că sunt subponderale constituie o problemă. Deşi revistele noastre de frumuseţe ridică adesea în slăvi supleţea extremă, ea reprezintă de multe ori un semn de slăbiciune şi carenţe, iar o greutate sub cea normală ar putea să nu susţină o sănătate excelentă. Încă o dată, putem distinge între problemele de greutate corporală mică cauzate de excesul de yang şi cele cauzate de excesul de yin.

Greutatea corporală mică cauzată de un exces de yang se constată la o persoană prea activă, nervoasă şi agitată. Poate se mişcă ori se fâţâie întruna şi îi vine greu să se odihnească ori să stea pe loc. Ca să ia în greutate, acest tip de persoană va trebui să mănânce mai mult carbohidraţi complecşi. De asemenea, trebuie să se odihnească şi să înveţe o formă de relaxare. Respiraţia profundă poate ajuta enorm. Persoana trebuie să evite cu orice preţ excitanţii, de pildă, cofeina.

În situaţia în care greutatea este sub cea normală din cauza excesului de yin, persoana e subţirică, tăcută şi fragilă. Are tendinţa de a fi foarte friguroasă şi va părea că are oase slabe. Poate întâmpina greutăţi mari în socializare şi exprimarea de sine. Pentru a începe să ia în greutate şi să-şi refacă sănătatea, această persoană ar putea avea nevoie de un consum de proteine şi grăsimi de calitate (ca uleiul de măsline şi uleiul din seminţe de in). Pentru acest tip de persoană e important să mănânce alimente foarte hrănitoare şi de bună calitate, mai ales mâncărurile calde şi gătite. Repararea unui tipar deficitar ia întotdeauna mai mult timp. O persoană prea yin cu greutate sub cea normală are multe carenţe. Prin urmare, va avea nevoie de mult timp şi dedicare pentru a-şi reechilibra sănătatea.

## Cum să echilibrezi triunghiul ciclului vieţii

Cele două căi fundamentale de a statornici sănătatea, libertatea şi fericirea în viaţa noastră sunt: 1) prin îmbunătăţirea capacităţii de gândire îndreptând-o spre judecata superioară (conştiinţa adevărului absolut) (yin) şi 2) prin disciplina nutriţională în acord cu principiul unificator (yang). De fapt, cele două sunt una, căci cum ne-am putea alimenta corect dacă nu ne-am folosi judecata? Iar fără o alimentaţie corectă, cum putem deveni conştienţi de adevăr? O minte limpede nu poate exista într-un corp perturbat.

Totul în viaţă afectează echilibrul yin-yang şi acid-alcalin. Activitatea, ca mişcarea, munca, studiul etc., creează aciditate (yang), pe câtă vreme odihna, somnul creează alcalinitate (yin) în corp. Vremea rece are efect yin/alcalin asupra corpului, iar vremea caldă are un efect yang/acid asupra corpului. Furia, ura şi gelozia creează yang şi aciditate; pacea, dragostea, armonia gândurilor şi acţiunilor, precum şi entuziasmul creează un echilibru corporal natural. Gândurile pozitive sunt yang; gândurile negative sunt yin.

Exerciţiul fizic creează aciditate în corp. Exerciţiul fizic intens, care poate duce la ruperea ţesutului muscular, ca în antrenamentul cu haltere, alergatul pe distanţe mari, înotul şi aşa mai departe, va genera o cantitate mare de acid lactic în corp. În acest caz, atletul va avea nevoie de mai multe calorii din carbohidraţi complecşi (cereale, leguminoase) pentru înlocuirea ţesuturilor vătămate. Totuşi, trebuie consumate şi alimente yin/alcaline pentru a echilibra aciditatea exerciţiului fizic şi a înlocui şi a reînnoi electroliţii

din celule şi ţesuturi. Prin aceasta nu încurajăm mâncatul în exces ; dimpotrivă, exigenţele impuse corpului atleţilor vor necesita automat o alimentaţie suficientă pentru a susţine rezistenţa, anduranţa, forţa şi sănătatea, pe când o persoană care nu face exerciţiu fizic nu poate utiliza alimentele la fel de eficient, din cauza circulaţiei sanguine mai lente, a slăbirii muşchilor stomacului şi a asimilării deficitare a mâncării.

Doar tu poţi judeca cât de multă activitate sau cât de mult repaus îţi trebuie şi, de asemenea, cum să-ţi echilibrezi în mod adecvat dieta. Trebuie să-ţi asculţi vocea interioară ca să îţi dai seama când, ce şi cât de mult să mănânci, să dormi, să lucrezi, să faci mişcare şi aşa mai departe. Fii moderat în toate activităţile. Poţi dobândi sănătate şi armonie superioare înţelegând legea universală a ritmului. Triunghiul ciclului vieţii este legea ritmului în acţiune dinamică.

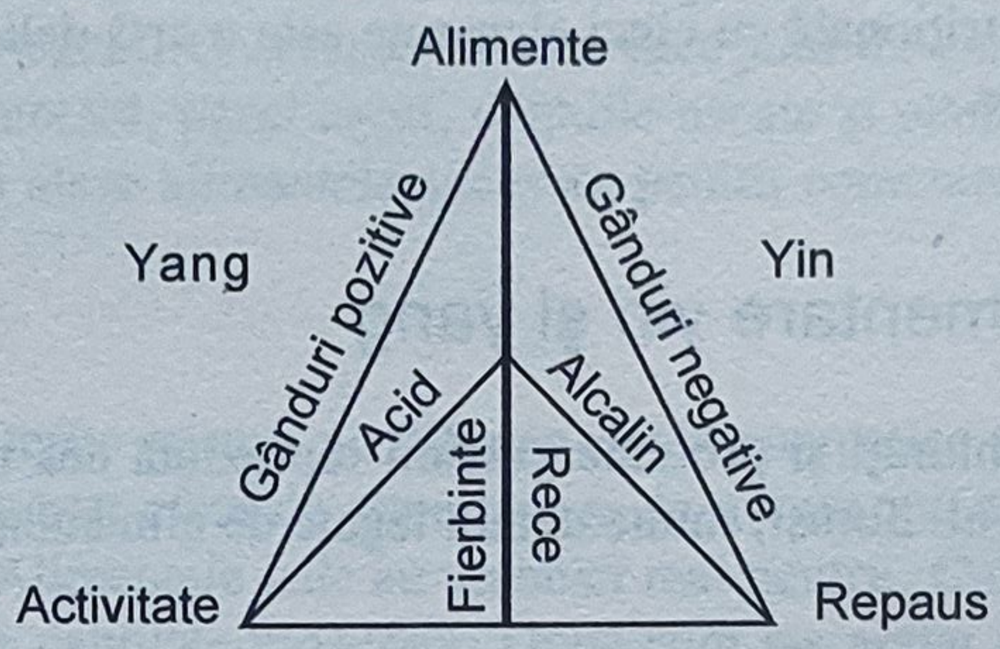



Figura 7.4. *Triunghiul ciclului vieţii*

## Cum să echilibrezi yin-ul şi yang-ul

Yin şi yang pot fi privite şi din perspectiva calităţilor noastre feminine şi masculine. Se întâlneşte adesea concepţia greşită că doar femeile ar trebui să aibă însuşiri feminine şi că doar bărbaţii ar trebui să posede însuşiri masculine. Teoria yin-yang se referă la idei relative, şi nu absolute. Toţi suntem întregi aşa cum suntem, cu aspecte yin şi aspecte yang. Acestea includ următoarele :

CALITĂŢI YIN ŞI YANG

| Feminin | Masculin |
|---|---|
| Intuiţie | Logică |
| Receptiv | Creativ |
| Pasiv | Activ |
| Intern | Extern |
| Subconştient | Personalitate |

Cu toţii avem toate calităţile şi suntem compleţi. Cu toate acestea, când suntem împreună cu altcineva, am putea fi relativ feminini (yin) sau masculini (yang) în comparaţie cu persoana respectivă (indiferent de gen). Adesea (dar nu mereu) o femeie e relativ yin în comparaţie cu un bărbat, dar posedă totuşi însuşiri yang. Aceste deosebiri individuale sunt cele care ne dau unicitatea şi nu trebuie reparate sau schimbate.

Măsuri de remediere am putea fi nevoiţi să luăm doar atunci când armonia noastră interioară se strică. De exemplu, o persoană cu numeroase calităţi feminine ar putea fi întotdeauna mai rece decât partenerul mai masculin, care are o temperatură a corpului mai ridicată. Acest fapt nu trebuie văzut ca o problemă; e vorba de simple deosebiri individuale. Totuşi, dacă simţi că îţi este deodată mult mai frig decât îţi era înainte şi începi să suferi disconfort din cauza aceasta, se poate ca în echilibrul tău intern să fi survenit o modificare ce trebuie rezolvată.

În ce priveşte măsurile de remediere, putem vedea că proteinele şi grăsimile ne accentuează însuşirile masculine sau yang, iar carbohidraţii ne accentuează însuşirile feminine sau yin. Adesea ne gândim la carne ca la un aliment masculin şi la dulciuri ca la preferatele femeilor. Dacă dezechilibrul yin-yang începe să ne afecteze negativ starea de sănătate şi de bine, s-ar putea să fie nevoie să folosim alimentul contrar pentru a reveni la echilibru. Terapia nutriţională cu cinci elemente este o artă delicată a ascultării corpului şi a reacţiei adecvate.

## Recomandări alimentare yin şi yang

Echilibrul dintre carbohidraţi şi proteine/grăsimi reprezintă cea mai generală cale de a echilibra yin-ul şi yang-ul. Totuşi, multe detalii legate de alimentaţie ne pot ajuta în acest sens, inclusiv:

- Metodele de preparare a mâncărurilor
- Conţinutul de apă al alimentelor
- Culorile
- Proprietăţile termice ale alimentelor
- Gusturile
- Părţile din plante pe care le consumăm

În terapia nutriţională bazată pe cele cinci elemente, toţi aceşti factori au o influenţă subtilă asupra calităţilor energetice ale mâncărurilor noastre. Acordându-le atenţie, putem spori eficienţa terapiei noastre nutriţionale.

### *Metodele de preparare a mâncărurilor*

Alimentele crude şi mâncărurile gătite uşor au un efect de curăţare şi de răcorire mai pronunţat asupra corpului. De aceea pot fi utilizate pentru tratament în situaţiile în care yang-ul este excesiv, mai ales dacă există căldură şi toxicitate. Cu cât gătim un preparat mai mult timp, cu atât mai încălzitor şi mai hrănitor devine. Prin urmare, aceste metode de gătit pot fi folosite în tratarea unei stări în care yin-ul este în exces, mai ales dacă există frig şi slăbiciune.

YIN-UL ŞI YANG-UL METODELOR DE PREPARARE A MÂNCĂRURILOR

| **Curăţare** | **Hrănire** |
|---|---|
| Crud | La grătar |
| La abur | La cuptor |
| Sotat | La oala sub presiune |

## *Proprietăţile termice ale alimentelor*

Taoiştii antici au descoperit că fiecare aliment are o proprietate termică individuală, indiferent de temperatura sa. Alimentele pot fi alese în mod specific pentru a regla dezechilibrele interne în ce priveşte temperatura. Printre exemplele de alimente încălzitoare se numără: ghimbirul, ovăzul, castanele, seminţele de susan, cartofii-dulci, usturoiul, varza kale, curmalele, scorţişoara. Printre alimentele care scad temperatura se numără: lăptucile, castraveţii, ţelina, varza, tofu, grâul, iaurtul, menta.

## *Conţinutul de apă al alimentelor*

Una dintre trăsăturile excesului de yin este prezenţa unui exces de apă, ca retenţia de lichide, umiditatea şi flegma. O caracteristică a excesului de yang este uscăciunea prea mare, de pildă, pielea uscată, părul uscat, unghiile uscate şi plămânii uscaţi. Din tabelul de la pagina 190 pot fi alese alimentele adecvate pentru corectarea dezechilibrelor.

## *Gusturile*

În terapia orientală, diferite gusturi au diferite efecte energetice asupra corpului. Gustul dulce are cel mai pronunţat efect de stimulare şi de uscare, pe când gustul sărat are un efect de înrădăcinare. Alimentele fade au un efect mai neutru. Corpul are nevoie de toate aceste gusturi zilnic, în cantitate moderată. După cum s-a arătat în capitolul 6, un aport excesiv dintr-un singur gust va vătăma organul asociat şi pe cel corespondent. Secretul constă în echilibrarea zilnică a celor cinci gusturi în funcţie de schimbările sezoniere şi de nevoile biologice interne. Dacă vei consuma o cantitate excesivă de alimente sărate, vei dori automat alimente dulci, ca să creezi un echilibru al gustului, ce corespunde unei nevoi fiziologice interne (a unui organ).

Ar fi bine ca cei care au un dezechilibru constând în prea mult yin să-şi reducă aportul de alimente dulci. Dacă ai un dezechilibru care constă în prea mult yang, ar trebui să reduci din alimentele sărate. Celelalte gusturi – amar, acru şi iute – au diverse efecte asupra corpului şi sunt întrebuinţate pentru reglările de fineţe.

## *Culorile*

Trăim într-un univers cu câmpuri de energie magnetică pozitivă (yang) şi negativă (yin) care vibrează încontinuu cu viteze extraordinare şi care produc curenţi magnetici. Creierul nostru înregistrează curenţii magnetici într-un spectru de culori vizibile ochiului. Razele ultraviolete din spectru sunt yin, iar cele infraroşii sunt yang. Ele merg de la yin la yang în ordinea următoare: violet, indigo, albastru, verde, galben, maro, portocaliu şi roşu. Culoarea este energie; diferitele culori sunt diferite lungimi de undă ale energiilor. Aşadar, culorile alimentelor au un efect dinamic asupra fiinţei noastre când le consumăm. Culorile mai vii şi mai deschise au un efect dinamic stimulator. Culorile mai închise şi mai terne au efect de înrădăcinare. În consecinţă, de exemplu, dacă ai un dezechilibru creat de prea mult yin, ai putea alege alimente mai închise la culoare, ca peştele, carnea şi leguminoasele.

### *Părţile din plante pe care le consumăm*

Yin şi yang sunt termeni relativi şi se pot deci aplica oricărei unităţi întregi. Aşadar, putem găsi aspecte yin şi yang într-o singură legumă. Unele părţi ale plantei vor avea un efect mai pronunţat de dilatare, altele de contractare, iar altele de centrare. După cum am văzut din exemplul copacului, rădăcinile unei legume vor avea un efect mai pronunţat de înrădăcinare şi de contractare. Lăstarii şi tulpina au un efect mai neutru. Frunzele şi florile au efectul cel mai dilatant şi mai stimulator.

Ingerarea tuturor părţilor unei legume va avea un efect complet şi de echilibrare, ori putem alege anumite părţi pentru calităţile lor specifice.

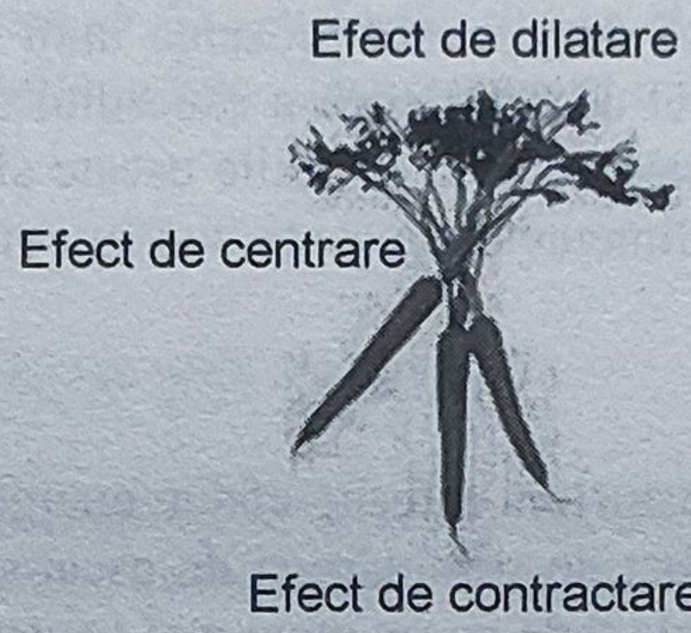



Figura 7.5. *Efectele părţilor plantelor*

## Sumar al recomandărilor referitoare la yin/yang

Când încercăm să restabilim echilibrul, putem să ţinem seama de diverse aspecte ale alimentelor pe care le consumăm. Cantitatea relativă de carbohidraţi în raport cu proteinele şi grăsimile reprezintă factorul cel mai puternic, însă şi alţii pot fi utilizaţi pentru reechilibrare la un nivel mai subtil.

| TRATAREA EXCESULUI DE YIN | | TRATAREA EXCESULUI DE YANG | |
|---|---|---|---|
| **Calitate** | **Efect** | **Calitate** | **Efect** |
| Proteine/grăsimi | Energie eliberată lent | Carbohidraţi | Energie eliberată repede |
| Gătit îndelungat | Hrăneşte | Gătit uşor | Curăţă |
| Încălzitor | Încălzeşte | Efect de răcorire | Răcoreşte |
| Conţinut mic de apă | Usucă | Conţinut mare de apă | Umezeşte |
| Sărat | Înrădăcinează | Ud | Stimulează |
| Culoare închisă | Înrădăcinează | Culoare deschisă | Stimulează |
| Rădăcini | Înrădăcinează | Frunze | Stimulează |

# Obiceiuri alimentare *versus* implementarea unor schimbări

Oamenii sunt singurele animale care au dus actul mâncării dincolo de nivelul practic. Mâncarea e legată extrem de strâns de fiinţa noastră emoţională ; face mult mai mult decât să ne satisfacă trebuinţele fiziologice. Comportamentele noastre alimentare sunt direct corelate cu tiparele noastre psihologice. Prin urmare, a ne uita doar la micronutrienţii din mâncare înseamnă a trece cu vederea un aspect major. Să ne gândim la aspectul emoţional al mâncatului : sărbătorim ocaziile deosebite cu festinuri elaborate ; când ne îndrăgostim, ne facem reciproc daruri alimentare (în special ciocolată ! ) şi scoatem persoana iubită la cină în oraş. Pe lângă faptul că ne exprimăm bucuria cu ajutorul mâncării, putem folosi mâncarea pentru a încerca să recreăm acel sentiment de fericire pe care nu-l mai simţim, de unde şi conceptul de „mâncare pentru suflet", sau care ne dă confort (un caz extrem fiind bulimia nervoasă). Să ne gândim la o femeie care tocmai a pus capăt unei relaţii sentimentale şi care îşi caută alinarea într-o cutie mare cu biscuiţi.

Alte persoane sunt obişnuite să primească atenţie din cauza durerii, deci nu e ceva neobişnuit ca victimele abuzului să dezvolte comportamente alimentare de autopedepsire prin intermediul propriilor obiceiuri alimentare. Asemenea persoane ar putea încerca să se înfometeze (anorexie nervoasă), să mănânce alimente foarte simple ori să urmeze diete extrem de stricte. E o modalitate de a-şi consolida convingerea că sunt vinovate şi trebuie pedepsite.

Această legătură emoţională cu mâncarea operează la un nivel subtil, generând confort sau durere la un nivel subconştient profund. Dezvoltăm uşor tipare şi obiceiuri alimentare care ne consolidează blocajele psihologice şi care ne vor crea pofte după mâncăruri ce nu ne folosesc.

## Intuiţie *versus* dependenţă

Vorbim adesea despre înţelepciunea şi intuiţia naturală a corpului. Am putea presupune că organismul nostru doreşte mereu ceea ce ne va vindeca ori ceea ce ne trebuie. Însă cum ne dăm seama dacă poftim o mâncare de care suntem dependenţi sau dacă trupul ne cere lucrurile de care are nevoie ? Dacă ne uităm la mâncărurile care creează dependenţă cel mai mult, vom observa cum apar poftele. Dacă am băut cafea ani la rând, corpul nostru îşi adaptează sistemul energetic şi aşteaptă o cană de cafea în fiecare dimineaţă. Acest lucru duce la pofta de cafea, care ne va menţine echilibrul curent, deşi nu ne va da o stare de sănătate extraordinară. Este mai degrabă o poftă după ceva ce corpul nostru aşteaptă, nu o dorinţă de ceva trebuincios lui.

Când ne formăm obiceiul de a mânca orice aliment, atunci pofta după un anumit aliment ar putea reprezenta modalitatea corpului nostru de a menţine rutina. Cu cât mai departe de centru este un aliment, cu atât mai mare este dependenţa pe care o poate crea. Alimentele care centrează au cel mai mic potenţial de a crea dependenţă.

Cu cât un aliment este mai rafinat, cu atât mai dilatant este şi, prin urmare, creează o dependenţă mai puternică. Alimentele care creează cea mai puternică dependenţă sunt

alimentele-droguri, inclusiv MSG şi cofeina, alcoolul şi zahărul. La extrema cealaltă avem alimentele care contractă cel mai mult, în special sarea, dar şi excesul de carne şi de ouă. Produsele lactate pot crea dependenţă, deoarece au efectul de a ne proteja de emoţiile dificile. Alimentele mai apropiate de extreme creează dependenţă mai mare.

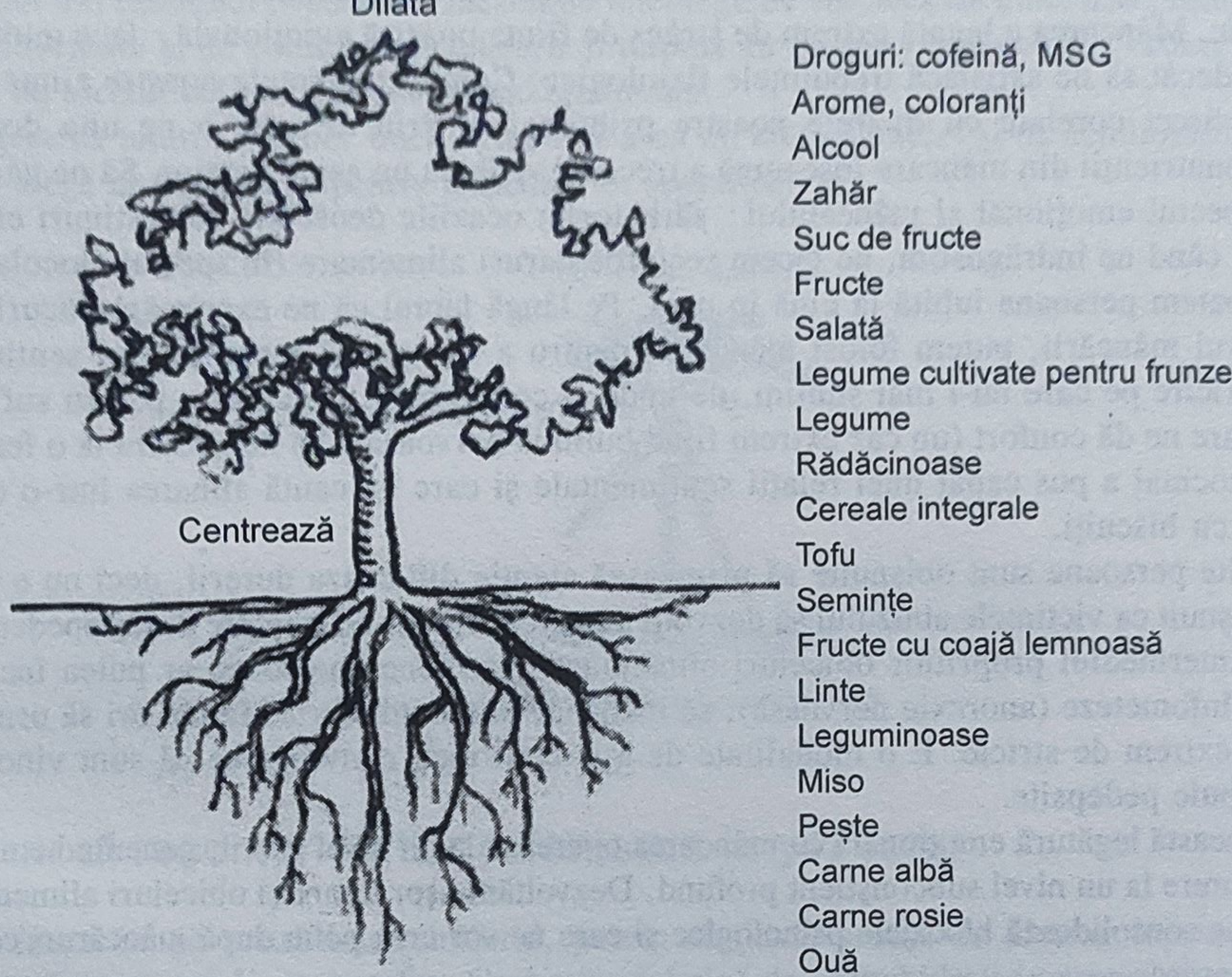



Figura 7.6. *Intuiţie* versus *dependenţă*

Printre alimentele care echilibrează se numără legumele, salatele, cerealele integrale, tofu, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă şi lintea. E puţin posibil să dezvoltăm o dependenţă de aceste alimente, cu excepţia cazului când sunt rafinate sau au aditivi. În consecinţă, trebuie să fim cu băgare de seamă la senzaţiile care sunt dorinţe instinctive adevărate şi la cele care sunt pofte obişnuite. E important să învăţăm să facem distincţie între cele două, ca să putem alege vindecarea. Dacă dorim să ne reîntremăm, s-ar putea să fie nevoie să ne ocupăm de tiparele de obişnuinţe şi să descătuşăm emoţiile aflate în spatele lor.

*Cum să identificăm o poftă*: dorinţa după un aliment tinde să fie mai urgentă; corpul s-ar putea simţi uşor panicat; uneori, dorinţa e ca un secret şi vom mânca alimentul respectiv când nu ne vede nimeni (ne e ruşine); sau poate ne petrecem timpul cu alţii care ne împărtăşesc obiceiul, ca să ne justificăm; alimentele care contractă sau dilată extrem de mult dau cele mai puternice dependenţe; e o dorinţă de a avea aceeaşi substanţă iar şi iar; vrem mai mult, având o dorinţă nestăvilită pentru acel aliment.

*Cum să recunoaştem o intuiţie*: dorinţa e profundă, dar nu urgentă; corpul se simte calm şi relaxat; dorinţele noastre se schimbă, întrucât sunt răspunsuri la mediul care se schimbă; odată ce am consumat alimentul, suntem satisfăcuţi şi dorinţa dispare.

Aici nu există corect sau greşit. Cu toţii putem alege în orice moment. Dacă te simţi bine în situaţia actuală, nu încerca să faci schimbări. Dacă eşti motivat să faci o schimbare radicală, atunci schimbă-ţi dieta şi lasă loc de transformare. Nu îţi schimba dieta fără motiv. Mai degrabă, învaţă să îţi asculţi corpul şi acţionează (sau nu) în funcţie de ce îţi transmite el.

## Înlocuirea unor obiceiuri rele cu altele sănătoase

Postul şi purificarea reprezintă modalităţi minunate de a o lua de la zero. De exemplu, dacă avem o nutriţie simplă, cu alimente organice care centrează, fără sare, zahăr, cofeină sau aditivi, aceasta ne poate ajuta să ne eliberăm de ataşamentul faţă de unele tipare vechi. Asemenea măsuri trebuie luate conştient: e important să ne facem timp să vedem ce se întâmplă, pentru ca schimbarea să fie cu adevărat la un nivel mai profund. Când eliminăm din meniu mâncărurile „pentru suflet", apar adeseori emoţii care au fost reprimate. Trebuie să fim conştienţi dinainte de acest fenomen, astfel încât să putem găsi modalităţi de a face faţă durerii ulterioare şi, prin urmare, de a o vindeca.

O idee bună poate fi să mergi la un centru de detoxifiere prin post, unde vei avea parte de călăuzire pe parcursul purificării şi unde ţi se va oferi sprijin emoţional. Meditaţia e un adjuvant minunat în orice cură de detoxifiere sau în post, deoarece ne ajută să conştientizăm acest proces.

În terapia nutriţională a celor cinci elemente, obiectivul e numai corectarea eventualelor dezechilibre. Odată ce totul se reechilibrează, persoana e încurajată să mănânce o varietate mare de alimente şi să aibă o dietă echilibrată. Obsesia pentru alimentaţie e considerată un dezechilibru al elementului pământ şi e semnul unui centru slab. Poate fi rezultatul consumului prea multor alimente extreme şi al participării la prea multe activităţi extreme.

Dacă ai o minte puternică, nu o lasă să pună stăpânire pe procesul de vindecare. Când faci prima oară o schimbare în dietă, de pildă, adaugi proteine la un regim cu deficit proteic, e posibil să te simţi grozav. Însă apoi mintea te poate împinge să adaugi proteine la fiecare masă; dacă nu îţi asculţi corpul, s-ar putea să nu auzi semnalul că dieta ta a fost reechilibrată şi că e timpul să te întorci la o alimentaţie mai echilibrată. În felul acesta, un proces care începe ca o schimbare sănătoasă devine curând un alt obicei controlat de minte.

În lumea modernă, societatea e în mare parte dominată de minte. Acest lucru poate duce la situaţia în care încercăm să stăpânim corpul cu mintea. Totuşi, o relaţie sănătoasă este una în care ascultăm şi acţionăm în egală măsură. Faptul că mai întâi ne ascultăm corpul şi apoi acţionăm va îmbunătăţi relaţia dintre minte şi corp. Controlarea corpului cu ajutorul minţii poate duce la instalarea unei tulburări de alimentaţie şi te va îndepărta de sentimentul că eşti întreg. Practicile taoiste ţintesc întotdeauna să armonizeze diferitele aspecte ale sinelui. În acest caz, corpul este yin în raport cu mintea (yin = material; yang = imaterial), deci armonizarea celor două este în sine vindecare.

# Menţinerea echilibrului

Adesea, oamenii încep să se intereseze de nutriţie fiindcă o problemă de sănătate i-a motivat să facă o schimbare. Totuşi, odată vindecată problema, avem nevoie să ne modificăm dieta alegând una care să menţină pur şi simplu starea bună de sănătate. Există o diferenţă între utilizarea terapiei nutriţionale pentru a corecta un dezechilibru şi a mânca pentru a ne menţine sănătatea. Reechilibrarea dietelor presupune că vom merge la extrema opusă pentru o perioadă, până când revenim la echilibru. Odată dobândit echilibrul, e important să trecem la o dietă de menţinere, căci altfel vom aluneca în partea cealaltă. De exemplu, mulţi oameni care suferă din cauza rezultatelor unui stil de viaţă excesiv – prea multe grăsimi, zahăr, toxine şi stres – vor avea de câştigat de pe urma unei diete purificatoare, ca cea cu alimente crude. Totuşi, după o vreme, ar trebui să revenim la un regim mai echilibrat, căci altfel corpul se va slăbi în cele din urmă.

### Calităţi necesare ale dietelor de menţinere

1. Trebuie să fie stabile, nu extreme, astfel încât să poată fi uşor de urmat fără întrerupere.
2. Există dovezi că au fost întrebuinţate perioade lungi.
3. Susţin starea de bine şi sănătatea.
4. Susţin longevitatea.

Pentru a găsi o alimentaţie de menţinere ideală, poate fi de folos să cercetăm diverse culturi ca să găsim diete folosite de mult timp de o populaţie care se bucură de o stare bună de sănătate şi de longevitate. De exemplu, locuitorii insulei Okinawa din Japonia sunt cunoscuţi pentru longevitatea lor excepţională. Această populaţie a fost studiată pe larg spre mai buna înţelegere a obiceiurilor sale alimentare. Cetăţeanul obişnuit din Okinawa consumă o dietă alcătuită din :

Cel puţin şapte porţii de legume zilnic şi un număr egal de porţii de cereale (sub formă de tăiţei, pâine şi orez, multe fiind cereale integrale).

Între două şi patru porţii de fructe.

Ceai verde (plin de antioxidanţi).

Tofu şi alte alimente din soia ; felurite tipuri de alge marine (soia şi algele marine se echilibrează reciproc în ce priveşte iodul).

Cartofii-dulci, germenii de fasole, ceapa şi ardeii graşi verzi primează în dietă.

Legumele, cerealele şi fructele alcătuiesc 72% din dietă din punctul de vedere al greutăţii.

Soia şi algele marine constituie 14%.

Carnea, carnea de pasăre şi ouăle însumează doar 3% din dietă.

Peştele bogat în acizi graşi omega-3 constituie 11% ; se mănâncă de aproximativ trei ori pe săptămână.

Sunt preferate legumele verzi bogate în calciu.

La fel ca dietele altor japonezi, dieta celor din Okinawa nu include prea multe lactate (calciul vine din verdeţurile cu frunze închise la culoare).

Locuitorii insulei Okinawa beau alcool, însă de obicei femeile se rezumă la o porţie pe zi, dar bărbaţii beau în medie o cantitate dublă. Moderaţia este secretul.

În ce priveşte legumele, se pune un accent deosebit pe cartofii-dulci, care joacă un rol central în dietă. Acest aliment are cu totul alt efect asupra sănătăţii decât cartofii obişnuiţi.

De exemplu, un cartof copt eliberează glucoză foarte repede, pe când cartofii-dulci o eliberează lent. În terapia celor cinci elemente, cartoful-dulce e cunoscut pentru îmbunătăţirea capacităţii digestive prin potenţarea splinei şi a pancreasului.

Dieta locuitorilor din Okinawa este, de fapt, ceea ce terapia celor cinci elemente ar numi o dietă de centrare. E diminuat aportul de alimente extreme şi sunt preferate cele înzestrate cu calităţi de centrare. O astfel de dietă stresează mai puţin corpul (extremele cauzează cel mai mult stres) şi ajută la menţinerea stării de bine.

Efecte ale diferitelor diete asupra minţii şi corpului

*Cerealele, leguminoasele, legumele, fructele, plantele marine, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă (înmuiate); mai multe crudităţi pe vreme caniculară şi mai multe mâncăruri gătite pe vreme rece*: mai sănătos; temperament echilibrat. În general, nu suferă de afecţiuni şi boli. Intuiţie, creativitate bine echilibrate şi mai dezvoltate.

*Cereale, leguminoase, legume gătite*: tendinţă spre greutate sub cea normală sau emaciere. Din această dietă lipsesc crudităţile şi potasiul suficient; ar putea duce lipsă şi de proteine sau de vitamine şi minerale alcaline. Aportul insuficient de alimente crude pe vreme caniculară ar putea cauza febră, temperament yang şi organe contractate; anemie; aroganţă.

*Dietă exclusiv cu fructe şi legume crude, sucuri şi fructe cu coajă lemnoasă:* tendinţă spre posesivitate, tulburări nervoase, sensibilitate exagerată, sentimental şi emoţional, cu un temperament critic. Simptome de boală: rinichi, intestine, vezică urinară şi colon dilatate (yin); urinare excesivă, slăbiciune pulmonară şi respiratorie; digestie şi organe, glande şi hormoni sexuali slabi.

*Alcool, mirodenii, stimulanţi şi droguri*: instabilitate şi nesiguranţă emoţionale; slăbiciune la nivelul inimii şi tensiunii arteriale; rinichi dilataţi, boli dermatologice, căderea părului în partea din faţă şi pe lateralele scalpului. Tulburări ale glandelor şi hormonilor sexuali, cu apetit sexual excesiv; creativitate redusă şi confuzie în sfera intelectuală.

*Carne, peşte, sare şi ouă*: tendinţă spre agresivitate, încăpăţânare şi determinare mai mari. Minte mai practică, mecanică şi orientată spre partea materială. Minte şi simţuri agere şi rapide. Simptome de boală: constricţie a inimii (yang), hipertensiune arterială, probleme circulatorii, rinichi yang, durere de ficat şi la nivelul tractului gastrointestinal; constipaţie cauzată de constricţie, excrescenţe şi tumori canceroase; prezbitism; căderea părului în creştet şi în partea din spate a scalpului.

*Produse din zahăr, miere, fructe uscate, toate dulciurile*: instabilitate mentală şi halucinaţii, tendinţe schizoide şi dispoziţie nervoasă; sistem digestiv dilatat (yin) şi bolile aferente, obezitate; rinichi şi vezică urinară slabe (hipoglicemie, diabet); afecţiuni ale pielii; slăbiciune sexuală; tulburări ale ficatului şi pancreasului.

*Lactate (brânză, lapte, îngheţată)*: fire mai docilă, încetineală mentală şi apatie; dureri de articulaţii şi în zona lombară. Simptome de boală: stări care presupun prezenţa mucusului (răceli, gripe, tulburări pulmonare); boli dermatologice, chisturi, tumori, probleme cardiace şi circulatorii; congestie la nivelul ficatului, colecistului şi splinei; dificultăţi sexuale; predispus la cancer şi excrescenţe. În general, sunt prezente anemia şi surmenajul.

## Eşti ceea ce mănânci

Pe măsură ce aflăm tot mai mult despre efectele alimentaţiei asupra omului, probabil că cei care se folosesc de noile valori ale nutriţiei vor reduce neajunsurile provocate de boli, îşi vor prelungi viaţa şi vor devină astfel liderii viitorului. Regimul e mai bun

decât un doctor. Ar trebui să ajutăm, nu să forţăm natura. Fiecare dintre voi ar trebui să-şi fie propriul medic, mâncând cu moderaţie alimentele potrivite constituţiei sale. Pentru corp nu sunt bune decât alimentele pe care le putem digera. Ce medicament poate asigura digestia? Exerciţiul fizic. Ce ne va reface tăria? Somnul. Ce va alina relele incurabile? Răbdarea.

„Eşti ceea ce mănânci" e o veche zicală la fel de adevărată astăzi ca oricând. Alimentaţia ne face sau ne distruge mintea, sănătatea sau caracterul. Dacă eşti sceptic în privinţa acestei afirmaţii, te îndemnăm să încerci singur, mâncând exclusiv anumite alimente yin sau yang timp de câteva săptămâni sau luni şi observând schimbările sau inversările în temperamentul şi caracterul tău, în sănătatea şi starea ta de bine generală. Doar atunci vei afla personal că suntem exact ceea ce mâncăm, digerăm, asimilăm şi absorbim; nimic nu poate schimba acest fapt. Ne putem controla sănătatea şi viaţa devenind stăpânii propriilor obiceiuri. Nu putem fi atât de orbi încât să trăim fără să încercăm să aflăm ceea ce suntem. O minte sănătoasă nu se găseşte într-un corp nesănătos, şi nici nu găsim un corp sănătos hrănit de un sânge impur.

Viaţa şi alimentaţia potrivit principiilor universale yin şi yang, acid şi alcalin ar trebui să fie o plăcere şi o experienţă desfătătoare pentru imaginaţia noastră creatoare. E o filosofie vie, dinamică, un ghid care ne luminează calea spre o sănătate mai bună şi un stil de viaţă echilibrat. Aceste principii de viaţă nu ar trebui să se transforme vreodată în ideologie strictă, inflexibilă şi austeră, care să năruie toată bucuria, fericirea şi plăcerea vieţii. Cei care dobândesc acest echilibru corect, dorm destul, fac suficientă mişcare şi trăiesc potrivit legilor naturale ale vieţii vor obţine o sănătate excelentă la nivel fizic, mental, emoţional şi spiritual. Aceştia sunt învăţătorii cu adevărat empatici şi liderii lumii; judecata lor e întotdeauna trainică şi utilă.

Omul a tânjit mereu după lideri/învăţători care să aline suferinţa. Însă în realitate avem nevoie de iluminare dinăuntru. Un bărbat sănătos sau o femeie sănătoasă nu vrea adepţi şi nu ar urma niciodată orbeşte o altă persoană. Aceştia sunt adevăraţii individualişti, nu copii la indigo ale altcuiva. Adevăraţii învăţători ai lumii îi inspiră pe alţii spre culmi înalte şi le dau întotdeauna celorlalţi libertatea de a-şi trăi propria viaţă fără ingerinţe externe. Cu ajutorul unui lider şi profesor adevărat, ucenicii învaţă să gândească singuri şi sunt învăţaţi să fie responsabili pentru propriile fapte. Sunt pozitivi, fericiţi, magnetici, calmi, răbdători, înţelegători, iubitori, amabili şi plini de vigoare şi energie, având o minte limpede şi ageră.

8

# Cum să te fereşti de junk-food şi de otrăvuri alimentare

În ultimii ani, publicitatea la scară naţională în SUA pe tema vieţii naturale, a alimentelor sănătoase şi a vegetarianismului i-a făcut pe oameni mai conştienţi de sănătatea şi starea lor de bine şi i-a ajutat să-şi asume răspunderea pentru faptele lor. Sintagma „dependent de junk-food" a fost inventată pe fondul valului de conştientizare privind sănătatea din anii 1960 şi se referă la acele persoane care îşi asumă prea puţin sau nu îşi asumă deloc răspunderea pentru propria sănătate şi care consumă în mod obişnuit o cantitate mare de alimente procesate, pline de chimicale, nesănătoase, de tip junk-food. În general aceste persoane îi numesc pe indivizii atenţi la alimentaţie cu expresia „obsedat de mâncarea sănătoasă".

Totuşi, dacă nu îşi echilibrează atent dieta, mulţi dintre cei obsedaţi de mâncarea sănătoasă pot dezvolta cu uşurinţă „sindromul junk-food". Există o diferenţă între un dependent de alimentele nesănătoase şi cineva care se confruntă cu sindromul junk-food. Cel dintâi consumă junk-food aproape la toate mesele ; cel din urmă consumă alimente sănătoase în majoritatea timpului, însă e prins prea adesea în cercul vicios al îmbuibării cu alimente nesănătoase.

Pe deasupra, multe persoane postesc sau încearcă să ţină la întâmplare o dietă purificatoare cu crudităţi când corpul lor nu o cere. Postul are un efect extrem de alcalin asupra celulelor şi lichidelor din corp, efect necesar pentru curăţarea şi purificarea unui organism toxic şi îmbolnăvit. Un individ foarte bolnav cu o alimentaţie obişnuită va avea mari foloase de pe urma unui post îndelungat sau a unei diete extinse cu sucuri. Organismul său e acid, yang şi plin de mucus, toxine şi reziduuri ; postul sau sucurile de crudităţi vor contracara, vor neutraliza şi îi vor îngădui corpului să elimine aceste stări de boală şi să-şi echilibreze rezervele alcaline şi polarităţile yin-yang.

De obicei persoanele care decid în mod greşit să postească ori să treacă la o dietă cu alimente crude au avut o dietă generală sănătoasă timp de câţiva ani ori au trecut prin câteva programe de detoxifiere cu un anumit grad de succes. Poate cred că un post sau o dietă de durată cu alimente crude le va curăţa corpul permanent. Au trăit ani la rând cu sindromul junk-food şi cred că, dacă postesc sau consumă exclusiv alimentele crude, asta le va vindeca pofta de junk-food. Mult prea des, curând după un post sau o dietă cu alimente crude asemenea persoane se vor îndopa cu tipul de junk-food preferat (pizza, îngheţată şi altele).

Majoritatea fructelor şi unele legume ar trebui mâncate crude. Corpul cere zilnic câteva fructe şi legume crude ; ele furnizează minerale, enzime, vitamine, în special vitamina C, care se pierde prin gătit. Însă nu e absolut necesar ca cineva să consume toate alimentele în stare crudă. Cerealele pot fi germinate, gătite sau făcute pâine ori tocană. Rădăcinoasele, dovleceii, fasolea şi mazărea se digeră şi se asimilează mai uşor când sunt gătite bine, preparate la aburi sau la cuptor. De fapt, nu există niciun fel de dovadă că cei care ţin un regim bazat strict pe alimente crude trăiesc mai mult ori sunt mai sănătoşi decât cei cu o dietă moderată şi bine echilibrată. Mulţi dintre adepţii dietelor cu cruditãţi au probleme digestive din cauza intestinelor şi rinichilor sensibili şi dilataţi (yin). Deficitul de proteine se întâlneşte şi el des. O dietă mixtă cu alimente naturale, incluzând atât mâncăruri crude, cât şi gătite, e mai bună pentru majoritatea persoanelor.

De fapt, majoritatea vegetarienilor şi cei care consumă alimente sănătoase nu au nevoie de o dietă cu cruditãţi sau de post, pentru că sunt destul de alcalini, de yin şi de purificaţi de toate alimentele alcaline şi yin pe care le mănâncă. Ei au nevoie de o nutriţie adecvată şi completă, care să pună capăt sindromului junk-food. Un post scurt ţinut ocazional ori o dietă cu fructe sau sucuri ţinută câteva zile nu ar trebui să cauzeze probleme, cu condiţia să fie urmate de un program nutriţional solid. Consumul prea mare de fructe sau sucuri, mai ales pe vreme rece (yin), va cauza o inversare în polaritatea corpului spre consumul excesiv de alimente mai grele, mai yang, care formează un mediu acid, ca amidonul de toate tipurile şi alimentele bogate în proteine.

Secretul unei sănătăţi bune este echilibrarea acestor doi factori potrivit vremii, mediului înconjurător şi cerinţelor fizice în orice zi sau la orice oră. Trebuie să-ţi asculţi vocea interioară şi informaţiile transmise de corp în legătură cu nevoile sale alimentare zilnice.

## Sindromul junk-food: cauze şi remedii

Sindromul junk-food la persoanele atente la alimentaţie e creat de obiceiuri dietetice rele, digestie defectuoasă, asimilare şi absorbţie slabe, malnutriţie. Deşi fanii alimentaţiei sănătoase mânâncă mult mai multe alimente naturale, pure şi sănătoase decât cei cu regimuri obişnuite, aceştia consumă mai des decât le-ar plăcea să admită şi tipuri de junk-food dezastruoase, precum prăjituri, plăcinte, băuturi răcoritoare, biscuiţi, biscuiţi cu cremă, fursecuri, bomboane, pizza, pandişpan umplut cu cremă, îngheţată, hamburgeri şi tot aşa. Cititorul poate completa cu uşurinţă lista.

Cum putem să depăşim poftele înşelătoare şi necontenite de alimente junk-food ? Începi să te întrebi dacă e posibil ca cineva să ţină o dietă naturală fără accese de foame ascunsă şi sindrom junk-food ? E ceva în neregulă cu tine sau toată lumea trece prin aceste dureri de creştere pe drumul spre o alimentaţie sănătoasă ?

Fiecare s-a confruntat în felul său cu sindromul junk-food. Fiecare are de spus o poveste despre propriile încercări şi experimente cu diverse diete şi derapaje cu junk-food. Cu toate acestea, sindromul junk-food are o singură cauză sau raţiune elementară, anume : corpul strigă după hrana vitală cu fiecare celulă şi ţesut ale fiinţei sale. Dacă ar putea vorbi, corpul tău ţi-ar spune că are nevoie de o raţie adecvată de proteine de cea mai bună calitate, de vitamine, minerale, oligoelemente, carbohidraţi, grăsimi şi enzime naturale, consumate astfel încât el să poată asimila, absorbi, digera şi utiliza uşor esenţele vitale ale acestor alimente.

Dieta şi sugestiile sănătoase expuse în cartea de faţă te pot ajuta să depăşeşti sindromul junk-food şi te vor ghida spre stăpânirea propriilor obiceiuri alimentare. Acest sindrom poate fi depăşit şi în cele din urmă îl vei putea privi ca pe o experienţă sau ca pe nişte

dureri de creştere pe drumul spre supersănătate. Anumite practici, utilizări greşite, lipsa de înţelegere deplină a principiilor sănătăţii şi obiceiurile rele de viaţă cauzează pofte alimentare anormale şi malnutriţie, transformând astfel persoana într-un dependent de junk-food sau într-un ipohondru. Un consum excesiv zilnic de alimente crude, verdeţuri crude, fructe cu coajă lemnoasă şi seminţe uscate, neînmuiate, fructe uscate, în combinaţie cu lipsa de oxigen după mese, lipsa de mişcare, prea multe fructe ori sucuri, posturile ţinute când nu e necesar, lipsa somnului suficient şi lipsa de alimente hrănitoare şi suplimente alimentare adecvate sunt câteva dintre motivele pentru care cei interesaţi de alimentaţia sănătoasă se transformă în dependenţi de junk-food.

Oamenii sunt o parte esenţială a forţelor mai subtile ale naturii; legea naturală sau impulsul lăuntric al oamenilor sunt cele care se străduiesc să obţină echilibrul etern în corp. O dietă extremă cu alimente crude va crea sindromul mâncatului compulsiv, care îl împinge pe individ să consume cantităţi mari de junk-food ori alimente yang sau acide, de exemplu, cereale, pâine, cartofi, fructe cu coajă lemnoasă, prăjituri şi plăcinte. Consumate moderat, aceste alimente yang/acide sunt benefice pentru crearea echilibrului. Fanii cruditaţilor cred că aceste alimente naturale yang/acide sunt otrăvuri sau formează mucus în organism şi de aceea ar trebui să fugim de ele ca de ciumă. Totuşi, sunt atraşi întruna spre aceste alimente yang mai grele, ca un magnet spre o bară de oţel. Mintea conştientă sau dorinţa le spune să mănânce tot mai multe alimente yin, în timp ce mintea subconştientă caută constant echilibrul şi creează o poftă nepotolită de a mânca prea multe alimente yang/acide.

Acelaşi principiu al mâncatului compulsiv se poate aplica oricărui program dietetic strict: spre exemplu, o dietă strictă cu cereale şi păstăi, care este prea yang şi acidă, va crea o poftă internă, subconştientă şi fizică (nevoie fiziologică) sau sindromul de mâncat compulsiv cantităţi mari de alimente yin, ca fructele, sucurile, legumele, sau junk-food yin, ca berea, cafeaua, îngheţata sau dulciurile. Poftele de alimente nesănătoase şi otrăvuri constituie întotdeauna un semn de malnutriţie, obiceiuri alimentare rele, digestie şi asimilare defectuoase, care sunt efectele lipsei de cunoaştere şi ale aplicării greşite a legilor universale şi naturale în ce priveşte sănătatea.

---

### Depăşirea sindromului junk-food

Alimentele şi sugestiile de sănătate enumerate aici îţi vor hrăni şi vitaliza corpul. Îţi vor opri toate poftele de junk-food.

1. Consumă o hrană echilibrată constând din cereale integrale, fasole, mazăre, alge, seminţe, nuci, fructe, legume, miso şi tofu.
2. Toate seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă trebuie lăsate la înmuiat şi germinat peste noapte pentru asimilarea corectă şi absorbţia proteinelor. A doua zi pot fi amestecate într-un shake de seminţe sau fructe cu coajă lemnoasă. Mănâncă seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă germinate mai mult pe vreme caniculară şi arareori iarna. Seminţele/fructele cu coajă lemnoasă pot fi prăjite iarna.
3. Utilizează zilnic suplimente alimentare integrale: drojdie inactivă, seminţe de lucernă (pudră sau comprimate), calciu din morcovi, varec, alge roşii, nori, suc de legume crude (mai mult vara), germeni proaspeţi şi cruzi de grâu, miso, pudră de soia etc.
4. Bea cafea din boabe de cereale, ceai de păpădie, ceai din rămurele de bancha, ceai Mu, ceai de iasomie, ceai de lucernă.
5. Consumă fiertură de legume, este foarte hrănitoare.
6. Mănâncă mai multe cereale, fasole, legume gătite şi supe iarna, potrivit cerinţelor interne ale organismului, şi mai multe alimente crude de sezon vara. Foloseşte diverse metode de gătit: sotare, fierbere, gătire la aburi, coacere.

7. Consumă zilnic câteva alimente crude, mai multe vara, mai puţine iarna. Cele mai bune fructe: mere, piersici, toate fructele de pădure, cireşe, rodii, caise. Cele mai bune legume crude: ţelină, ardei graşi verzi, germeni, castraveţi.
8. Dacă nu eşti la tropice, evită pe cât posibil alimentele tropicale, inclusiv roşiile, portocalele, avocado, vinetele, cartofii, cartofii-dulci, ananasul şi aşa mai departe.
9. Evită toate grăsimile de origine animală, lactatele cu conţinut ridicat de grăsime, prăjelile în grăsime, carnea, băuturile răcoritoare, zahărul, făina albă, oţetul alb, mirodeniile iuţi, glutamatul monosodic, zaharina, cafeaua, ceaiul din comerţ şi alimentele la conservă, în ambalaje sau servite în restaurante. Îndulcitorii ca mierea, siropul de arţar, malţul de orz şi siropul din tărâţe de orez se pot folosi cumpătat.
10. Foloseşte ocazional următoarele produse lactate naturale, cu conţinut redus de grăsimi: iaurt, lapte bătut, brânză de vaci (lapte crud). Tofu poate fi utilizat pentru a suplini produsele lactate. Persoanele yang nu ar trebui să folosească ouă, iar ceilalţi ar trebui să le consume cumpărat.
11. După servirea meselor, ieşi în aer liber, pentru digestie şi asimilare corecte. Oxigenul e necesar pentru metabolismul şi absorbţia corecte.
12. Fă zilnic exerciţii fizice: yoga, alergat, înot, ciclism, culturism, exerciţii de respiraţie/întindere, şi qi gong.

Figura 8.1. *Zâmbeşte şi lumea va zâmbi împreună cu tine.*
*Încruntă-te şi lumea te va privi încruntată.*
*Cântă şi vei fi invitat la o adunare veselă.*
*Iubeşte lumea şi vei fi înconjurat de prieteni iubitori,*
*iar natura te va binecuvânta cu bogăţiile Tao*

## Pluteşte cu Tao şi forţele yin/yang

Când renunţăm la obiceiurile de a consuma alimente nesănătoase cum ar fi cafea, alcool, zahăr, îngheţată, lapte, carne, produse de patiserie şi restul, pe măsură ce aceste produse sunt eliminate din corpul nostru, începem să le poftim şi să le dorim. O negare totală a acestor pofte poate avea consecinţe dezastruoase pentru minte şi trup. Motivul pentru care dorim aceste alimente este acela că ele dau dependenţă ; când sunt eliminate prea repede, avem simptome de sevraj, la fel ca un dependent de droguri. Însă sunt numai temporare, până se încheie eliminarea toxinelor interne şi corpul se echilibrează.

Când ne negăm total dependenţele de junk-food, cu atitudinea sau afirmaţia că nu le vom mai mânca niciodată în viaţa noastră, devenim obsedaţi de negarea a ceea ce pofteşte corpul nostru. Dacă mintea neagă suficient de puternic produsele junk-food, va fugi spre obiectul asupra căruia e aţintită şi ne va face să mâncăm junk-food în cantităţi mari. O metodă mai bună de a depăşi dependenţa de alimente nesănătoase e să îţi spui : „Mă voi feri de junk-food cât de mult pot, apoi, când voi dori astfel de mâncăruri, le voi consuma doar în cantităţi mici". Astfel vei satisface dependenţa sau simptomele de sevraj, iar mintea şi corpul vor fi mai împăcate. Pe măsură ce corpul continuă să se cureţe şi să

elimine încetul cu încetul otrăvurile, pe o perioadă de câteva săptămâni sau luni, junk-food-ul care te ispitea odinioară nu te va mai tenta. Poftele vor dispărea ca prin farmec şi vei deveni stăpânul, nu sclavul propriilor obiceiuri alimentare.

Această metodă funcţionează întrucât nu negăm, nici nu ne simţim vinovaţi dacă mâncăm ocazional cantităţi mici de junk-food. Când afirmăm în minte că putem mânca orice, oricând, lupta între minte şi corp încetează. Această metodă înlătură tensiunea şi stresul care însoţesc încercarea de a trăi la înălţimea aşteptărilor sau idealurilor noastre perfecte în ce priveşte dieta. Spune-ţi că nu poţi avea ceva şi atunci vei dori mai abitir acel lucru. O acţiune extrem de yang se va transforma într-o reacţie extrem de yin.

Când mintea/voinţa/eul este folosit(ă) (în manieră yang) pentru a depăşi, a controla sau a nega poftele şi dependenţele (yin) fizice sau fiziologice încă prezente în organism, în general rezultatul e consumul compulsiv şi extrem de junk-food. Dacă mintea yang neagă cu putere o poftă internă, de obicei pofta iese învingătoare. Dacă nu se pleacă, yang-ul se va frânge. Pentru o sănătate optimă, yin-ul şi yang-ul trebuie echilibrate în corp. Este principiul unificator al vieţii fizice. Neagă ceva şi vei fi atras spre acel lucru. Pune un semn cu „Proaspăt vopsit" lângă un gard proaspăt vopsit şi oamenii îl vor atinge ca să se convingă dacă e umed sau uscat. Jură că vei deveni celibatar, iar poftele sexuale te vor copleşi dacă întreaga ta fiinţă nu a depăşit dorinţa fără luptă. Spune-i unui copil că focul îl va arde şi-i va face rău şi, în ciuda avertismentului, copilul se va juca şi se va arde cu focul. Neagă-i experienţa reală şi va fi atras inconştient spre ea. Negarea sau lupta contra a ceva ne îndepărtează de mersul vieţii şi de armonia cu Tao.

Mănâncă prea yang şi vei pofti yin extrem, sau invers. Mintea şi corpul lucrează la unison ; un corp dezechilibrat creează o minte dezechilibrată, iar o minte dezechilibrată dezechilibrează şi mai mult corpul. O minte sănătoasă într-un corp sănătos, iată ce ar trebui să ne străduim să dobândim. Îţi doresc să mănânci în pace. Suntem sclavi ai obişnuinţei. Reuşim sau dăm greş în funcţie de obiceiurile bune sau rele pe care ni le formăm ; şi ne facem obiceiuri bune la fel de uşor ca pe cele rele. Majoritatea oamenilor nu cred asta. Doar cei care o află au succes în viaţă.

În această lume fizică, tridimensională, totul este dualitate şi schimbare. Aici nimic nu rămâne veşnic la fel. Toate fenomenele se mişcă mereu înainte şi ascendent, evoluând spre lucruri mai înalte şi mai măreţe. Schimbarea *este* iluzia lumii fizice ; lumile spirituale nu se schimbă niciodată ; sunt absolute şi non-duale ; acolo s-a născut lumea fizică dual㠎. Unul (*wu chi*) devine doi (yin şi yang), doi devin trei (treime) şi trei devin 10.000 de lucruri.

## Flexibilitatea este cheia echilibrului între yin şi yang

A doua generaţie de învăţători în domeniul macrobioticii, ca Michio Kushi, Michael Abehsera şi Herman Aihara, au modificat practicile întemeietorului dietei macrobiotice, George Ohsawa. Ei au recomandat o utilizare întrucâtva mai amplă a cerealelor şi legumelor. Un exemplu este dieta standard propusă de Michio Kushi, cu 50% boabe de cereale, 25% legume gătite şi 25% alimente adiţionale, ca supa miso, fasolea, algele marine, fructele. Cu toate că această dietă este în general bună pentru zonele temperate, poate crea complicaţii dacă adepţii ei nu înţeleg cum să aplice principiul unificator al yin-ului şi yang-ului. Situaţia exemplifică bine maxima „teoria fără practică e inutilă ; practica fără teorie e periculoasă". Cu o astfel de dietă, multe persoane devin prea yang,

deci încordate, rigide în gândire şi supuse unei game de simptome asociate cu suprastimularea sistemului nervos parasimpatic şi aşa mai departe. Pe lângă disconfortul de a fi prea yang, asemenea persoane suferă de neputinţa de a elimina yin-ul vechi, de calitate slabă, pe care l-au înmagazinat, cum ar fi colesterolul, cristalele, calculii şi chisturile.

Realitatea simplă este că inima trebuie şi să se dilate, şi să se contracte, trebuie şi să inspirăm, şi să expirăm etc. Yin-ul este necesar pentru viaţă. De fapt, ca regulă generală, în dieta noastră avem nevoie de cel puţin de şapte sau opt ori mai mult yin decât yang, iar proporţia poate să crească, de exemplu, dacă suntem foarte activi (yang) pe vreme caniculară (yang). Dacă devenim prea yang, corpul va reţine automat grăsimile animale şi toxinele yin înmagazinate, îndeosebi dacă am consumat prea multă sare şi alte minerale, ca acelea conţinute în algele marine. Cu cât ne îndreptăm mai mult spre yang depărtându-ne de echilibru, cu atât mai încrâncenat se va agăţa corpul nostru de yin.

Practica frecventă a adepţilor dietei macrobiotice e să nege poftele până când ajung la un punct în care nu mai pot rezista, moment în care multe persoane se îndoapă compulsiv, devorând cutii întregi de îngheţată, produse cu conţinut mare de zahăr, carne, ba chiar uneori recurgând la droguri ca marijuana, LSD sau cocaină. Legea feţei şi reversului e de netăgăduit. Mai devreme sau mai târziu echilibrul va fi stabilit.

Trebuie să învăţăm să ne schimbăm şi să fim flexibili în dieta şi programul nostru de sănătate. S-ar putea ca ceva ce a dat rezultate pentru noi în trecut să nu mai dea acum. Secundă de secundă, minut de minut, oră de oră, lună de lună, an de an devenim o altă persoană. Fără schimbare, creştere şi flexibilitate constante, am muri din cauza stagnării. Acceptarea schimbării şi flexibilităţii în această lume fizică yin şi yang ne împinge înainte în căutarea perfecţiunii, spre forţa universală.

## Alimente extrem de yin sau de yang şi otrăvuri

Ştiai că dieta americanului obişnuit costă în fiecare an acest stat peste 30 de miliarde de dolari în îngrijiri medicale? Fiecare american consumă anual 46 kg de zahăr alb rafinat, 24 kg de uleiuri şi grăsimi procesate, 45 kg de făină albă, 3 kg de orez alb, mulţi litri de alcool şi mii de ţigări.

Bolile sunt în creştere. Spitalele sunt pline la capacitate maximă. Închisorile şi spitalele de psihiatrie sunt supraaglomerate. Una dintre cauzele principale ale acestor probleme ameţitoare poate fi atribuită obiceiurilor foarte rele de trai şi alimentaţie de-a lungul deceniilor, de pildă, consumul de alimente procesate şi demineralizate sau de substanţe otrăvitoare (droguri, marijuana, cafea, zahăr, alcool).

E crucial să evităm consumul substanţelor care sunt otrăvitoare pentru organismul nostru şi să ne limităm aportul de alimente extrem de yin sau de yang. Printre acestea se află:

1. Carne roşie, peşte şi pasăre
2. Lapte pasteurizat şi derivatele sale
3. Făină albă şi produsele derivate
4. Zahăr alb şi produsele derivate
5. Uleiuri vegetale, grăsimi animale şi derivatele lor
6. Tutun, alcool, oţet, ceai, cafea, băuturi carbogazoase şi cacao
7. Unt de arahide procesat, alte tipuri de unt din fructe cu coajă lemnoasă, seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă negerminate, fructe uscate

8. Sare şi condimente
9. Marijuana
10. Ouă din comerţ

## Carnea roşie, peştele şi carnea de pasăre (alimente extrem de yang)

Carnea unui animal nu e mâncare; este rezultatul alimentelor vegetale. Toate animalele şi toţi oamenii depind de regnul vegetal pentru propria subzistenţă. Animalele carnivore nu sunt cele mai puternice şi mai longevive din natură; elefanţii, rinocerii şi gorilele (toate erbivore) sunt adevăraţii regi ai junglei.

Mâncărurile din carne afectează corpul. Carnea conţine uree (acid uric sau urina animalului), creatinină, creatină şi acizi fenolici. Poate conţine hormoni sexuali feminini implicaţi în creştere, de natură sintetică, şi alte chimicale, ca bifenil policlorurat şi DDT, antibiotice, medicamente, nitraţi şi coloranţi roşii folosiţi pentru a conserva şi a da un aspect mai plăcut în vitrina măcelarului cărnii moarte care altfel ar avea o culoare cenuşie. Toate aceste substanţe sunt agenţi cancerigeni. Carnea e plină cu trichină, paraziţi şi bacterii de putrefacţie. Carnea de porc conţine 31.080.000.000 de bacterii de putrefacţie la 28 de grame, carnea de vită – 24.500.000.000, hamburgerul – 21.000.000.000, cârnaţii – 20.000.000.000.

Consumul excesiv de carne produce reziduuri metabolice toxice în organism, cauzând toxemie, malnutriţie, nivel ridicat de aciditate, purine şi putrefacţie intestinală. Contribuie la apariţia unor boli precum tulburările renale şi hepatice, cancerul, artrita, arterele întărite, tulburările mentale, bolile de oase şi de sânge şi multe altele. În general consumatorii de carne îmbătrânesc mai repede, au mai puţină rezistenţă, fac mai multe boli şi au o speranţă de viaţă mai mică decât vegetarienii.

Medicamentele pentru creştere se folosesc de peste 50 de ani ca aditiv în furajele pentru vite sau sub formă de injecţii pentru a accelera cât mai mult creşterea, fără a folosi hrană în plus. Există o legătură strânsă între medicamentele de creştere şi cancerul la om sau alte boli. La jumătatea anilor 1970 guvernul american a interzis administrarea de dietilstilbestrol vitelor pentru stimularea greutăţii şi creşterii. Cu toate acestea, agenţia guvernamentală americană FDA a aprobat actualmente şase promotori de hormoni de creştere (HGP), trei hormoni formaţi natural şi trei preparaţi sintetic. Profitul e neîndoielnic mai important decât sănătatea sau onestitatea. Acesta este doar unul dintre exemplele şi motivele foarte bune de a lua în calcul surse alternative de hrănire, relativ lipsite de hormoni şi substanţe otrăvitoare, cum sunt alimentele de origine vegetală.

## Laptele pasteurizat şi produsele derivate (alimente extrem de yin sau de yang/acide)

Consumul de lapte îţi poate primejdui sănătatea. S-a constatat că unele rezervoare de lapte erau contaminate cu penicilină şi cloramfenicol, două antibiotice care teoretic sunt interzise prin lege, plus insecticide, droguri letale şi material radioactiv. Printre tulburările puse pe seama laptelui se numără: intoxicaţia cu pesticide, reacţii adverse la medicamente, rezistenţă la medicamente, salmonela, intoxicaţia cauzată de stafilococi, anemie,

hipocalcemie (carenţă de calciu în sânge), diaree, astm şi afecţiuni hepatice. Dacă mănânci brânzeturi pasteurizate, îngheţată, smântână, lapte praf, brânză de vaci, cremă de brânză sau orice alt produs fabricat din lapte pasteurizat, iei o doză din otrăvurile menţionate mai sus. Gândeşte-te la asta data viitoare când mergi la cumpărături în piaţa locală.

Laptele de vacă conţine hormoni secretaţi de vacă în scopul stimulării creşterii viţelului, ca să ajungă de la cele aproximativ 36 kg la naştere la 450 kg doi ani mai târziu. Probabil tu la naştere cântăreai vreo 3 kg şi ai avut nevoie de 21 de ani să ajungi la greutatea actuală. Dr. F. Pottenger Jr. din Monrovia, California, a realizat un experiment în care a hrănit pisici cu lapte pasteurizat. După trei generaţii au manifestat tendinţe homosexuale şi nu au mai fost capabile să se reproducă. Oasele lor au început să fie sfărâmicioase şi au făcut boli de plămâni.

Laptele pasteurizat şi produsele derivate din el nu au enzimele, vitaminele şi mineralele atât de necesare pentru menţinerea sănătăţii. Pasteurizarea are unicul scop de a ţine laptele stricat într-o stare de comercializare. Produsele din lapte de vacă pasteurizat sunt factori primari în provocarea crampelor, alergiilor, artritei, surmenajului, indigestiei, gazelor şi diareii, din cauza grăsimii şi intoleranţei la lactoză. Şi durerile lombare pot fi atribuite consumului de lapte. După înţărcare, majoritatea oamenilor nu produc suficientă lactază, enzima care digeră zahărul din lapte, numit lactoză, ceea ce creează probleme. Brânzeturile şi laptele de vacă au un conţinut foarte mare de lactoză şi grăsime, ambele elemente extrem de yin şi factori ce contribuie la bolile de inimă, nivelul mare de colesterol, diabet, răceli, boli dermatologice şi cancer. Brânza e atât de concentrată, încât pentru a face jumătate de kilogram de brânză e nevoie de aproximativ cinci litri de lapte. Brânza obişnuită are mai multă grăsime decât majoritatea tipurilor de carne.

Oamenii de ştiinţă au descoperit că la mulţi adulţi produsele din lapte de vacă pasteurizat nu sunt metabolizate, pentru că scad nivelul de acid clorhidric din stomac, necesar pentru asimilarea proteinelor şi mineralelor. În cartea sa *New Life through Nutrition* (1974), dr. S.C. Deal afirmă că organismul nu poate utiliza 42% din proteinele conţinute în laptele pasteurizat. Laptele determină intestinele să genereze în cantităţi excesive substanţa lubrifiantă numită mucus pentru a facilita deplasarea alimentelor în sistemul digestiv. Acest material are capacitatea de a se întări şi formează pe căptuşeala internă a intestinelor o peliculă prin care e aproape imposibil ca nutrienţii să treacă în sânge, ceea ce înseamnă, desigur, o absorbţie defectuoasă. Absorbţia defectuoasă duce la oboseală cronică. Indivizii care beau lapte sunt întotdeauna plini de mucus, tuse, dureri de cap, răceli şi gripe. O acumulare excesivă de mucus urcă la plămâni, în tuburile bronhiale, cavitatea nazală şi cap, cauzând răceli, gripe, dureri de cap, pneumonie şi astm.

Laptele reprezintă o sursă excelentă de calciu, dar se pare că mulţi oameni pur şi simplu nu îl pot metaboliza corect. Poate fiindcă pasteurizarea laptelui distruge enzimele din lapte ori căldura pasteurizării deformează calciul. În realitate nimeni nu ştie, dar animalele de laborator crescute cu lapte pasteurizat au prezentat toate simptomele de artrită. Aportul scăzut de calciu poate cauza crampe musculare. Însă oricine depinde de lapte pentru a-şi obţine calciul face o greşeală. Sursele non-lactate de calciu de bună calitate includ seminţele de susan, varza, bamele, pătrunjelul, năsturelul, grâul, varza kale, conopida, lămâile, căpşunele şi varza furajeră.

Toate lactatele cu conţinut ridicat de grăsimi (unt, brânzeturi procesate, smântână, cremă de brânză şi tipurile obişnuite de brânză crudă sau pasteurizată, ca Munster, Cheddar, Edam) sunt extrem de yin şi ar trebui mâncate în cantităţi reduse. Iaurtul cu conţinut mic de grăsimi, laptele bătut şi laptele degresat sunt mai echilibrate din punct de vedere yin şi yang şi pot fi consumate cu moderaţie. Brânza din lapte degresat cu

conţinut redus de grăsimi, şvaiţerul, brânza de vaci cu conţinut redus de grăsimi şi brânzeturile foarte sărate sunt extrem de yang, datorită concentraţiei de proteine fără grăsimi şi conţinutului ridicat de sare şi ar trebui consumate foarte cumpătat. Laptele de capră, brânza de capră şi brânza feta sunt yang.

## Făina albă şi produsele derivate (otravă yang/acidă)

Făina albă şi derivatele ei afectează corpul. Produsele din făină albă, ca pâinea albă, tăiţeii, pizza şi aşa mai departe, sunt considerate yang şi reprezintă principala cauză a constipaţiei de tip constrictiv. Fecalele sunt uscate, mici şi tari, iar eliminarea lor este dificilă. Făina albă conţine sulfat de calciu, o denumire chimică pentru ghips ; dacă ne facem continuu pofta, aceasta se va lipi de canalele eliminatoare ale corpului, le va înfunda şi le va închide. Staza intestinală sau constipaţia cauzează anemie şi ten palid, care pot fi puse pe seama produselor din făină albă. De asemenea, aceste produse nu au deloc vitaminele din complexul B. Mâncate exclusiv, ele secătuiesc corpul de aceste vitamine. Conţin zero fibre, care sunt necesare pentru o digestie sănătoasă şi bunul mers al peristaltismului şi scaunelor. Aduc calorii goale şi kilograme nesănătoase în corp.

Produsele din făină albă rezistă mult pe rafturi din cauza lipsei de valoare nutritivă, în timp ce produsele din făină integrală nu ţin mult, datorită prospeţimii şi valorii nutriţionale mari. Gândacii şi insectele nu vor mânca făina albă din cauza lipsei ei de calităţi nutritive. Ironic, fermierii dau tărâţele de grâu şi germenii de grâu animalelor, ca să le crească sănătoase şi să câştige premii, dar se otrăvesc singuri fără voie întrucât nu le consumă ei înşişi. Animalele de la expoziţii sunt deci mai sănătoase decât majoritatea oamenilor.

Toate tipurile de pâine moale, pufoasă din supermarket sunt umflate cu aer în cuve mari, crescându-li-se volumul pentru când vor fi pe rafturi. Pâinea care poate fi strânsă ca un acordeon nu e potrivită pentru consumul uman. Ca să producă făina albă, morarii scot din grâu toate vitaminele, mineralele, proteinele şi elementele esenţiale şi îl îmbogăţesc cu o cantitate mică de vitamine şi minerale sintetice, care nu pot fi absorbite de corp. Din făină sunt înlăturate 26 de elemente naturale, iar în locul lor se adaugă o fracţiune minusculă de vitamine/minerale anorganice. Acest lucru este valabil pentru toate produsele din făină albă întâlnite în supermarketuri, ca macaroanele, sosurile de carne, spaghetele şi aşa mai departe. Cerealele din supermarketuri sunt făcute din făină albă la care se adaugă sare, zahăr, hidroxianisol butilat, hidroxitoluen butilat, aditivi artificiali, clorhidrat de piridoxină, coloranţi, ulei de seminţe de bumbac, uleiuri hidrogenate şi conservanţi. Cerealele ieftine conţin între 70 şi 85% zahăr rafinat şi amidon din făină albă. Uleiurile de cocos hidrogenate ieftine şi sarea urmează în topul principalelor ingrediente din cereale ; coloranţii artificiali sunt şi ei în capul listei. Cerealele au fost numite după zeiţa romană a grânelor, Ceres. Adevăratele cereale sunt cele integrale : secară, orez, grâu, porumb, orz, hrişcă, ovăz, mei şi aşa mai departe.

Făina albă este lipsită de elemente nutritive şi fibre ; drept rezultat, dacă o mănânci, te îngraşi. Cerealele integrale nu îngraşă. Alimentele integrale cu fibre te fac să mănânci mai puţin ; de asemenea, pun în mişcare stomacul şi materiile fecale, ajutând astfel la pierderea în greutate. Produsele din făină albă nu te satură, fapt pentru care poţi să tot mănânci din ele, adăugând calorii şi grăsime. Îţi poţi face propriile produse din făină integrală, evitând astfel obezitatea, bolile şi buzunarele goale. Evită toate produsele care

conţin făină albă, zahăr, aditivi etc. Foloseşte doar produse din cereale integrale 100%. Pe termen lung, gătind natural alimente integrale poţi să economiseşti o grămadă de bani, să previi îmbolnăvirea, să îţi întăreşti sănătatea şi, cel mai important, să-ţi salvezi viaţa.

La fel, în procesul de obţinere a orezului alb se înlătură tărâţa, care conţine preţioasele vitamine din complexul B. Drept rezultat, orezul alb dă constipaţie şi nu favorizează sănătatea. Conţine câteva din sau toate chimicalele anorganice şi substanţele nesănătoase următoare : ghips, polisorbat 60, bromat de calciu, azodicarbonamidă, stearoil 2-lactilat de sodiu, fosfat de amoniu, caragenan, propilenglicol, acid diacetiltartric, monogliceride, digliceride şi vitamine sintetice. Propilenglicolul se foloseşte în antigel ; caragenanul este un posibil agent cancerigen ; fii cu băgare de seamă şi la celelalte chimicale.

## Zahărul alb şi produsele derivate (otravă yin/acidă)

Zahărul, derivatele lui şi alţi îndulcitori nenaturali şi aditivi alimentari afectează corpul. Zahărul este o substanţă extrem de yin, care dă dependenţă psihologică şi fizică. Nu are deloc minerale, vitamine, enzime, proteine, fibre naturale, oligominerale sau altă valoare nutritivă. Conţine calorii goale şi te poate face obez şi letargic. Consumă insulina şi cauzează diabet, obezitate, boli de inimă, slăbirea vederii, boli dermatologice, memorie slabă, cancer, tulburări renale şi hepatice. Secătuieşte sărurile alcaline tampon şi goleşte calciul din oase, dinţi, păr, unghii, ochi, cauzând carii, unghii moi, orbire, boli de oase şi căderea părului. Privează corpul de fier, principalul mineral în formarea sângelui.

Zahărul este principalul ingredient din majoritatea alimentelor procesate : îngheţată, 30%-50% ; pâine albă, 10% ; cereale din comerţ, 40%-50% ; unt de arahide, maioneză, sos de salată, ketchup, 20%-30% ; înlocuitor de frişcă pentru cafea fără lapte, 30%-40% ; imitaţie de suc de fructe, 98% ; deserturi cu gelatină, 85% ; ţigări, 50% ; trabucuri, 20% ; tutun de pipă, 40% ; fructe la conservă, 20%-35% ; bomboane, 30%-50% ; mâncăruri pentru copii şi lapte praf pentru sugari, 20%-30% ; sos de spaghete, 10%-20% ; cola şi băuturi răcoritoare carbogazoase, 40%-60% ; hotdog, 10% ; biscuiţi, torturi, plăcinte, gogoşi etc., 30%-50%.

Zahărul în orice formă e dăunător. Oricare dintre următorii termeni e doar o altă denùmire pentru zahăr : sucroză, fructoză, glucoză, maltoză, lactoză, galactoză, sirop de trestie-de-zahăr, sirop de porumb, zahăr de porumb, zahăr invertit, dextroză, zaharină (produs derivat din gudronul de cărbune), ciclamaţi şi aşa mai departe. Majoritatea alimentelor de tip fast-food conţin procentaje ridicate de zahăr (yin) şi sare (yang). Zahărul se vinde în cantităţi de peste 14,5 miliarde de tone şi 6,4 miliarde de dolari pe an. Îngrijirile dentare îi costă pe americani 6 miliarde de dolari pe an, în timp ce societăţile izolate şi culturile rurale, care nu consumă zahăr şi derivaţii săi, nu suferă de carii. Excesul de zahăr în sânge poate duce la leziuni cerebrale, tendinţe schizofrenice, depresie şi schimbări extreme de dispoziţie. Actualmente, consumul de zahăr a ajuns la aproximativ 90 kg anual pe cap de locuitor.

Pe măsură ce aportul de zahăr creşte, se înmulţesc şi bolile degenerative. Zahărul rafinat, grăsimile şi caloriile goale din carbohidraţi epuizează pancreasul, ceea ce duce la diabet. Rata mortalităţii din cauza diabetului a crescut cu 52% în şaptezeci de ani. Diabetul, hipoglicemia, bolile de piele etc. sunt necunoscute în societăţile care nu consumă zahăr şi alimente rafinate. Diabetul şi hipoglicemia pot fi controlate şi prevenite cu ajutorul

unei diete fără zahăr şi junk-food. Dieta trebuie să conţină cereale integrale, leguminoase, legume, fructe, seminţe, fructe cu coajă lemnoasă şi lactate sărace în grăsimi.

Zahărul brun este zahăr alb colorat cu melasă şi reacţionează exact la fel în organism. Mierea, siropul din tărâţe de orez, melasa, siropul din malţ de orz, pulberea din curmale uscate, pudra de roşcove, pudra de malţ şi aşa mai departe sunt îndulcitori naturali şi substitute ale tuturor formelor de zahăr alb şi ale derivatelor lui. Totuşi, aceşti înlocuitori ar trebui folosiţi cu multă economie şi în cantităţi mici la gătitul sau asezonarea mâncărurilor. Toate alimentele şi substanţele dulci sunt extrem de yin (dilatante pentru minte şi corp), putând îmbolnăvi dacă sunt întrebuinţate fără discernământ. De obicei mucusul intestinal este doar o extensie a mucusului din stomac şi este întotdeauna agravat şi provocat de utilizarea zahărului alb şi a altor iritanţi similari. Diareea cronică este adesea rezultatul utilizării excesive a diverselor forme de zahăr, cauzând dilataţie (yin) intestinală şi scaune moi. Dilatarea sau distensia abdominală, cu acumulări enorme de gaze şi fermentaţie poate fi pusă pe seama dulciurilor şi zahărului. Ulcerele gastrice pot fi cauzate şi agravate serios de produsele cu zahăr.

Buna funcţionare a stomacului necesită o rezervă bună de calciu; zahărul provoacă pierderea rapidă a calciului. Guta, reumatismul cronic, durerea de cap pe fond nervos, neurastenia, eczemele, apoplexia, leucemia, scleroza multiplă, tuberculoza, distrofia musculară şi alte boli cronice impun abstinenţa completă de la zahărul alb şi derivatele sale, dacă e vreo şansă ori speranţă de recuperare sănătoasă. Zahărul alb nu se digeră în gură sau stomac, ci numai în intestinul subţire, unde intră în contact cu sucul intestinal. De la servirea unei mese până când lichidul intestinal reuşeşte să digere zahărul alb şi să-l pregătească pentru absorbţie trec câteva ore. Acest lucru nu se întâmplă totuşi cu fructele şi alte tipuri de zahăr natural.

E evident că zahărul din trestie-de-zahăr e un produs vegetal brut neadaptat prea bine nutriţiei omeneşti. În multe cazuri acesta cauzează aciditatea stomacului, catar, indigestie, gaze, ulcere şi hiperaciditate. Consumul mare de bomboane, conservanţi, băuturi carbogazoase, dulciuri de tot felul, ca şi utilizarea excesivă de zahăr alb şi sirop de porumb cu cereale şi clătite, în cafea, ceai şi în alte moduri pot fi considerate direct răspunzătoare pentru indigestie şi bolile cronice răspândite în toată lumea civilizată. Milioane de bărbaţi, femei şi copii suferă de tulburări ale organismului din cauza consumului excesiv de zahăr alb, fără a fi conştienţi de cauza reală a necazurilor lor. Nu puţini oameni inteligenţi, savanţi au descoperit că zahărul produce indigestie şi diverse alte tulburări gastrice.

Este evident aşadar că zahărul alb şi derivatele lui sunt întru totul lipsite de proprietăţile întâlnite în alimentele naturale sănătoase. Nicio persoană sănătoasă nu va suferi vreun rău fizic în urma consumului de cereale integrale, leguminoase, fructe, seminţe, iaurt sau legume, întrucât aceste alimente sunt naturale pentru procesul digestiv al omului.

## Uleiurile vegetale, grăsimile animale şi produsele derivate (extrem de yin/acide)

Uleiurile vegetale, grăsimile animale şi derivatele lor afectează corpul. În corp, grăsimile sunt folosite cu rol de combustibil. Cantitatea de grăsime necesară zilnic e destul de mică. Corpul preferă să înmagazineze grăsimea pentru a o folosi în caz de urgenţă. Grăsimea este depozitată sub piele, între straturile de muşchi şi serveşte ca o căptuşeală în jurul

organelor interne vitale ; este utilizată de asemenea la hrănirea nervilor. În intestine, sub acţiunea lichidelor digestive, grăsimile sunt convertite în săpun. Săpunul este solubil în apă şi, în această formă, grăsimea este absorbită după ce săpunul este descompus şi grăsimea iniţială este reconstruită. Calculii renali şi biliari nu sunt altceva decât biluţe de săpun întărite, dezvoltate în organism ca urmare a unui consum excesiv de alimente grase şi uleiuri. Cu cât mai puţine uleiuri şi grăsimi introduci în dietă, cu atât mai sănătos vei fi ; nu e niciun secret aici.

Uleiurile îmbuteliate, chiar şi uleiurile vegetale, vor cauza probleme cu ficatul şi vezica urinară dacă sunt ingerate în exces. De ce? Pentru că toate uleiurile, atât din surse vegetale, cât şi din surse animale, sunt derivate alimentare superconcentrate, pe care corpul omenesc nu a fost menit niciodată să le gestioneze. De exemplu, pentru fabricarea unei sticluţe de ulei sunt necesare câteva kilograme de fructe cu coajă lemnoasă ; la fel e şi cu toate celelalte uleiuri. Toţi factorii alimentari au fost îndepărtaţi din produsul originar (fracţionat) şi rămânem cu o substanţă alimentară extrem de concentrată, care încarcă sistemul chimic uman şi organele interne peste capacitatea lor. Rezultatul constă în malnutriţie, indigestie, oboseală cronică, boli hepatice şi ale vezicii urinare, anemie, căderea părului, absorbţia deficitară a alimentelor, slăbirea vederii şi, în cele din urmă, cancer.

Corpul a fost proiectat să gestioneze alimentele în forma lor integrală, cu uleiuri intacte, aşa cum se găsesc în toate soiurile de seminţe, oleaginoase, leguminoase, fasole, cereale, măsline, produse lactate fermentate şi aşa mai departe. Consumând alimente integrale putem fi siguri că obţinem factorul alimentar integral în combinaţia corectă şi proporţia adecvată. Nu ar trebui să consumăm zilnic mai mult de o lingură sau două de uleiuri sau de alte grăsimi. Un vestit autor şi cercetător din domeniul sănătăţii a descoperit că, indiferent de cantitate, consumul de grăsimi fracţionate, ca acelea întâlnite în uleiurile vegetale sau alte grăsimi animale care au fost îmbuteliate, dăunează sănătăţii. Ia deci seama la avertisment : cu cât mai puţine uleiuri fracţionate introduci în dietă, cu atât mai sănătos şi mai mult vei trăi. În natură, animalele nu consumă aşa ceva ; e de bun-simţ că şi noi ar trebui să urmăm aceeaşi logică. Uleiurile vegetale presate la rece ar trebui folosite în principal pe vreme rece (iarna) şi foarte prudent vara.

În dieta cotidiană, corpul are nevoie de un procentaj foarte mic de grăsimi ; ele pot fi obţinute mai ales din alimente naturale integrale, fără a ne deteriora sănătatea. Majoritatea americanilor consumă zilnic între 50% şi 60% grăsimi, motiv pentru care sunt primii în lume la decese cauzate de boli cardiace. Dat fiind consumul excesiv de proteine animale, zahăr, sare şi grăsime, nu este greu să ne dăm seama de ce Statele Unite se numără printre ţările cu cel mai mare număr de boli cronice de pe glob. Majoritatea indivizilor consumă zilnic peste 2.000 de calorii sub formă de grăsimi. Corpul omenesc e o capodoperă uimitoare şi, dacă îl hrănim şi îl îngrijim cum se cuvine, poate face singur multe lucruri. Însă consumul exagerat de alimente grase şi uleiuri nu îi dă organismului posibilitatea să-şi producă propria grăsime. Lăsat pe cont propriu, corpul îşi va forma singur grăsimea necesară din alimentele naturale cu carbohidraţi complecşi, precum cerealele integrale, leguminoasele, seminţele, fructele cu coajă lemnoasă, fructele şi legumele. Grăsimea astfel formată se deosebeşte de alte grăsimi deoarece are caracteristicile speciale ale grăsimii umane, elaborată expres de natură pentru corpul uman.

Grăsimea conţine 240 de calorii la 28 de grame, mai multe calorii decât aceeaşi cantitate de carbohidraţi sau proteine. Uleiurile şi grăsimile în exces necesită câteva ore pentru a fi digerate, creează tulburări cronice digestive şi conduc la o sumedenie de boli. Tipurile scumpe de margarină sunt produse inferioare şi extrem de yin. Toate tipurile de

margarină făcute din soia sau alte uleiuri sunt hidrogenate, dar şi aromatizate şi colorate artificial. De exemplu, uleiul de soia e încălzit la temperaturi mari şi barbotat cu hidrogen gazos, proces prin care uleiul/grăsimea lichidă se solidifică şi se transformă în calupurile de margarină din comerţ, cu ambalaje care îţi iau ochii. Procesul de hidrogenare are două efecte asupra uleiului nesaturat: 1) îl întăreşte; 2) transformă grăsimile polinesaturate în grăsimi saturate, care formează mai mult colesterol decât untul sau ouăle. Evită toate felurile de margarină, inclusiv cele din porumb, şofrănel, soia şi altele fabricate din uleiuri ieftine. Foloseşte iaurt, tofu, mirodenii naturale şi miso ca să-ţi pregăteşti propriile sosuri proaspete pentru salată. Toate se fac rapid, uşor, sunt ieftine şi te vor scuti de banii daţi pe medici.

În procesul de transformare a uleiurilor vegetale nesaturate lichide în calupuri de unt contrafăcut se utilizează şi nichelul. Nichelul liber în organism poate cauza deteriorarea sănătăţii. Imitaţiile de margarină nu îţi vor micşora, ci îţi vor ridica nivelul de colesterol; îţi vor înfunda organele şi arterele, nu le vor curăţa. Uleiul de cocos, untura, alte grăsimi de origine animală şi untul sunt toate grăsimi foarte saturate: 100% grăsime. Uleiul de cocos e cea mai saturată grăsime; după el vin untul, untura şi alte grăsimi animale. Uleiul de cocos se adaugă în aproape toate alimentele procesate, inclusiv în imitaţia de lapte pentru bebeluşi. Se mai foloseşte şi la fabricarea săpunului. Uleiul din seminţe de bumbac este un alt produs cu grad ridicat de procesare, nehrănitor, întrebuinţat în multe alimente din comerţ, inclusiv chipsuri, bomboane, produse de patiserie, îngheţată. S-a raportat că acest ulei dăunător scade concentraţia spermei în testiculele animalelor. Simplu spus: uleiul din seminţe de bumbac îţi va micşora apetitul sexual şi puterile reproductive. Citeşte etichetele, inclusiv pe cele din magazinele cu alimente sănătoase, şi evită aceste otrăvuri care îmbolnăvesc.

Dacă trebuie să foloseşti uleiuri vegetale polinesaturate, cele mai bune sunt: uleiurile virgine, presate la rece de şofrănel, susan negru şi măsline. Uleiul de şofrănel conţine cea mai mare proporţie de acid linoleic (75%), adică e cel mai polinesaturat dintre toate uleiurile. Cu cât e mai mic conţinutul de acid linoleic, cu atât mai saturat este un ulei sau o grăsime. Alimentele prăjite în baie de ulei, în special ulei rânced, ieftin din comerţ, pot cauza tulburări de sănătate grave. Sotarea legumelor într-o cantitate mică de ulei pur de susan negru sau de şofrănel e permisă în lunile friguroase de iarnă. Vara utilizează mai puţin ulei.

## Tutunul (otravă yin/acidă)

Greaţa şi starea de rău rezultate din prima încercare a persoanei de a folosi tutun constituie o dovadă categorică a caracterului otrăvitor al acestui drog. La persoanele neobişnuite cu el, o cantitate foarte mică de fum de ţigară produce ameţeli, paloare, puls înteţit, bătăi puternice de inimă, dificultate în respiraţie, vomă, iar în cazuri extreme, pierderea cunoştinţei. Aproape nimeni nu moare de intoxicaţie cu nicotină când începe să fumeze, fiindcă organismul uman are puteri deosebite de a se adapta la situaţii diferite. În felul acesta, cele mai rele otrăvuri pot fi tolerate în anumite măsuri, până când putem ingera doze enorme fără rezultate letale imediate. Cu toate acestea, organismul este otrăvit lent şi rămâne într-o stare deteriorată de sănătate, până când fumătorul suferă şi moare cu zece, douăzeci de ani sau mai mult înainte de vârsta la care ar fi trebuit să se întâmple în mod normal acest lucru.

În ţigări se găsesc nouăsprezece otrăvuri, inclusiv nicotină, arsenic, metan etc. Se ştie că fumătorii fac boala Buerger, care scade temperatura pielii şi cauzează cangrenă. Femeile însărcinate fumătoare pot transmite uşor obiceiul copiilor. În multe cazuri copiii mamelor fumătoare sunt bolnavi de la naştere. Fumatul este un factor auxiliar în bolile cardiace şi circulatorii. Diminuează numărul de celule roşii şi duce la anemie. În general, fumătorii înrăiţi nu sunt interesaţi de alimentele naturale, aşa că tot ceea ce mănâncă este foarte dulce, sărat sau condimentat, ceea ce dezechilibrează şi mai mult organismul. Incidenţa ulcerelor stomacale e mai mare la fumători decât la nefumători.

În general fumătorii par cu zece, cincisprezece ani mai bătrâni decât sunt. Substanţele gudronate grele din trabucuri sau ţigări se depun pe pereţii plămânilor, acoperindu-i cu un strat gros şi negru şi obstrucţionând schimbul de oxigen şi sânge la nivelul plămânilor. Ele deteriorează celulele cerebrale, făcându-le să se întărească, să se îngroaşe, iar în final să-şi piardă ţesutul nervos mai fin. Celulele creierului distruse de fumat sau de alte substanţe care otrăvesc nervii nu se regenerează şi nu cresc la loc. Tutunul amorţeşte simţurile mai fine şi slăbeşte grav glandele pineală şi pituitară, tocmai receptoarele valorilor mai înalte şi intuiţiei.

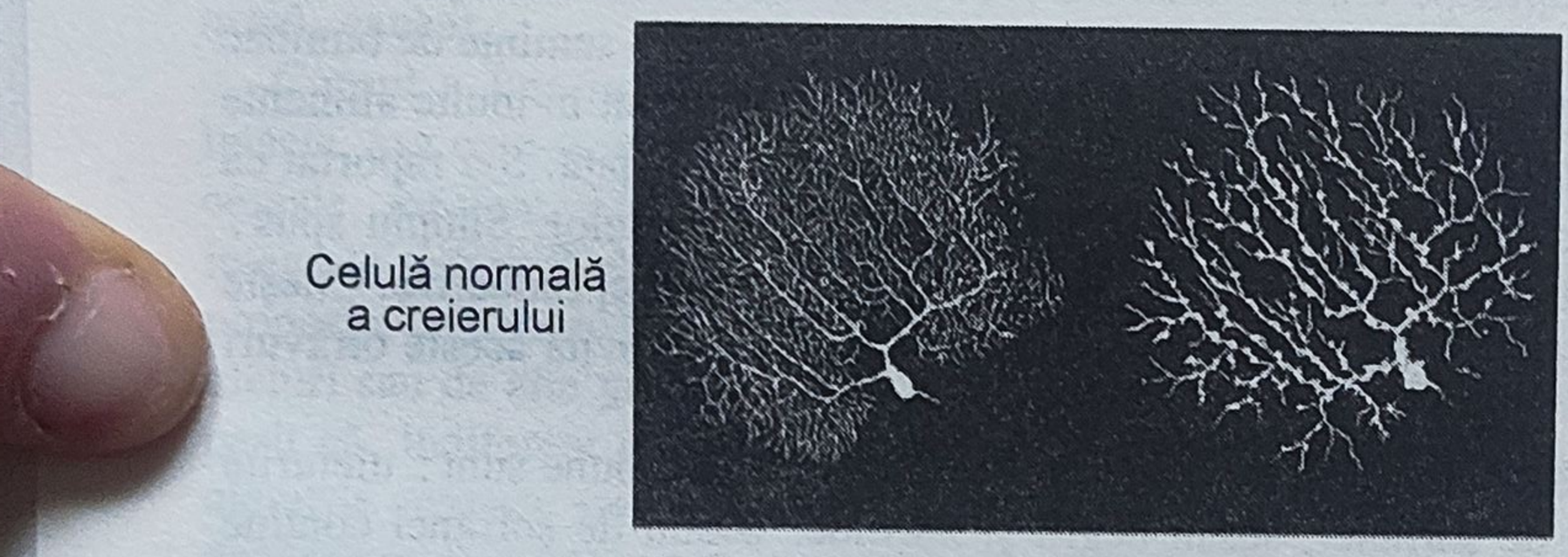



Figura 8.2. *Tutunul afectează creierul*

În treizeci de minute, un singur trabuc sau câteva ţigări vor produce creşterea tensiunii arteriale şi cu douăzeci de unităţi. 453 de grame de tutun conţin 22,68 de grame de nicotină. O picătură ucide un câine. A treizecea parte dintr-un gran cauzează simptome de toxicitate la oameni. Nouă zecimi dintr-un gran vor omorî o persoană. Aşadar, 453 de grame de tutun conţin mai mult decât suficientă otravă pentru a omorî trei sute de oameni. După întreruperea fumatului, e nevoie de aproximativ o lună pentru a elimina nicotina din corp. Este nevoie de câteva luni până la câţiva ani pentru a curăţa complet plămânii şi sistemele interne, dacă se adoptă un program dietetic sănătos şi cu exerciţii fizice.

## Alcoolul/oţetul (otrăvuri yin/acide)

Alcoolul şi oţetul sunt otrăvuri protoplasmatice. Oţetul este extrem de acid şi de nociv pentru stomac, rinichi şi ficat. Ambele distrug celulele roşii din sânge şi diminuează puterea de funcţionare a creierului. Alcoolul suprastimulează creierul şi corpul, lăsându-l pe băutor obosit şi sleit după ce efectele sale s-au diminuat. Roade căptuşeala stomacului, ducând la ulcere şi cancer şi îngreunează formarea şi acţiunea fermenţilor gastrici chiar şi cu o concentraţie mică de 0,5% în apă. Dilată ficatul şi rinichii, cauzând simptome de

boală cronică. Alcoolul este un narcotic, care deteriorează inteligenţa şi slăbeşte memoria, judecata şi facultatea de a raţiona. Întotdeauna alcoolul diminuează, niciodată nu măreşte, energia inimii, prin urmare este mai degrabă vătămător decât de ajutor în cazurile de şoc, prăbuşire, leşin etc.

În multe cazuri, pofta de alcool poate fi generată de obiceiuri alimentare rele şi carenţe, lipsă de exerciţiu şi aer proaspăt, precum şi de stres. Extremele de orice fel creează întotdeauna o poftă pentru contrariul lor. Alcoolul e extrem de yin, iar băutorii înveteraţi poftesc în general carne (yang). Un ficat sănătos, care funcţionează bine, va simţi efectul alcoolului şi după un singur pahar. Băutorii înrăiţi nu simt efectele decât după câteva pahare, pentru că ficatul lor s-a îmbolnăvit şi a devenit incapabil să reacţioneze la altă intoxicaţie. Alcoolul produce un flux abundent de mucus în stomac, care are scopul de a proteja membrana mucoasă de efectele iritante ale alcoolului. Acesta creşte vulnerabilitatea la boli infecţioase şi împiedică dezvoltarea imunităţii, îngreunând formarea şi acumularea de glicogen în ficat şi diminuând alcalinitatea sângelui. De asemenea, corpusculii sângelui sănătos ajută la prevenirea bolii, iar aproximativ o jumătate de litru de alcool scoate din funcţiune 20% din celulele noastre sanguine. Alcoolul diminuează vigoarea musculară, sensibilitatea nervoasă şi rezistenţa vitală. Cauzează depresie şi degenerare psihică.

## Ceaiul, cafeaua, băuturile carbogazoase şi cacaua (otrăvuri yin/acide)

Cafeaua şi ceaiul din comerţ sunt energizante artificiale şi narcotice uşoare, iar când sunt folosite constant, creează indiscutabil dependenţă şi formează obiceiuri nocive. Sunt extrem de yin şi produc acid în corp, conţinând substanţe otrăvitoare ce narcotizează creierul, nervii şi sângele. Excită temporar sistemul nervos, fenomen urmat de declin fizic şi mental, oboseală şi depresie. Dorinţa puternică de a consuma aceste substanţe constituie un indiciu categoric că ele conţin energizante narcotice otrăvitoare uşoare, ce creează un sindrom de dependenţă, cu simptome de sevraj când utilizatorul întrerupe brusc consumul lor. Cauzează stimulare tranzitorie, urmată de o intensificare pronunţată a senzaţiei de oboseală. Ceaiurile din comerţ conţin acid tanic, care interferează cu sucurile gastrice din stomac. Toate aceste otrăvuri yin dilată şi slăbesc rinichii, vezica urinară, ficatul şi intestinele, cauzând curgerea acizilor din aceste organe în sânge, otrăvind corpul. La mulţi băutori de ceai şi cafea se constată o decolorare a dinţilor şi pielii. Cafeaua conţine pirimidină, o otravă proprie fumului produsă prin procesul de prăjire.

Efectele cofeinei asupra nervilor cauzează stare de trezie, nervozitate, excitabilitate, insomnie şi spasme musculare. Cauzează de asemenea hipertensiune arterială. 226 ml de cafea conţin între 85 şi 90 mg de cofeină; sucurile te tip coca-cola în jur de 75 mg. Coca-cola şi băuturile răcoritoare mai conţin şi şapte-opt linguriţe de zahăr alb per sticlă. Imitaţiile de sucuri cu aromă de portocale sau lămâie conţin ulei vegetal bromat, ulei de porumb şi ulei din seminţe de bumbac şi otrăvitorul element chimic brom. Toate sucurile de tip coca-cola şi băuturile răcoritoare distrug organele vitale, inclusiv glandele reproductive. Cacaua conţine un narcotic uşor numit teobromină, egală din punct de vedere chimic şi farmacologic cu cofeina din ceai şi cafea; are aceleaşi efecte asupra corpului.

În lumina acestor fapte, orice persoană inteligentă va trage uşor concluzia că aceste stimulente otrăvitoare nu întăresc sănătatea şi nu imprimă vitalitate corpului; ei doar risipesc energia vitală, epuizează forţele de rezervă ale organismului şi scad imunitatea

şi rezistenţa la boală. Odihna şi somnul sunt singurele remedii naturale şi sănătoase pentru oboseală. Dependenţa de aceste substanţe dăunătoare derutează şi estompează semnalele naturale de odihnă şi somn ale corpului, ducând aşadar la epuizare nervoasă, tulburări nervoase şi confuzie mentală. Dacă pui preţ pe starea ta de bine şi te interesează să-ţi consolidezi forţa vitală de sănătate, evită aceste stimulente/otrăvuri artificiale ca pe pastilele cu arsenic.

## Untul procesat din fructe cu coajă lemnoasă şi seminţele/ fructele cu coajă lemnoasă negerminate (alimente extrem de yin/acide)

Unturile făcute din fructe cu coajă lemnoasă şi seminţele uscate afectează corpul. Untul de arahide din comerţ conţine sare, zahăr, uleiuri hidrogenate ieftine, aproximativ 80% grăsime şi nichel, care pot cauza infecţii pulmonare. Toate unturile din oleaginoase şi din fructe cu coajă lemnoasă sunt extrem de yin datorită conţinutului ridicat de grăsimi. Aceste produse ar trebui folosite rar. Grăsimile în exces dilată ficatul şi diminuează funcţionarea normală a bilei. Un ficat bolnav cauzează vedere slabă, ochi îngălbeniţi, mătreaţă şi căderea părului, boli dermatologice şi alte boli.

Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă uscate pot cauza tulburări digestive grave. Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă neînmuiate sau negerminate sunt digerabile şi asimilabile doar în proporţie de aproximativ 10-20% din cauza faptului că forţa lor vitală e inactivă. Forţa vitală se activează doar când sunt puse în contact cu umezeala (lichid). Atunci devin active şi încep să crească ori să germineze ; doar atunci vor deveni aproape 100% digerabile şi asimilabile în organismul uman. Germinarea seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă era o practică sistematică a yoghinilor şi taoiştilor chinezi antici, dar şi a altor persoane longevive care au trăit în toată lumea de-a lungul veacurilor. Însuşeşte-ţi şi tu această practică şi beneficiază de extraordinara forţă de sănătate pe care eşti capabil să o ai.

Următoarele seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă pot fi lăsate la înmuiat în apă peste noapte : seminţele de floarea-soarelui, seminţele de dovleac, seminţele de susan, migdale, nuci, nuci pecan etc. După înmuiere, le poţi pune în blender cu puţin suc de mere sau ananas şi vei savura un lapte energizant de seminţe sau de fructe cu coajă lemnoasă. Şi din nucile caju înmuiate se face un lapte de caju delicios, cremos şi bun la gust. Înmuierea şi pasarea în blender a seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă face ca valoarea lor proteică să fie mai uşor de digerat. Poţi folosi 55-85 de grame dintr-un singur fel de sămânţă sau de fruct cu coajă lemnoasă sau în orice combinaţie, ceea ce va da varietate laptelui. Ai putea de asemenea să înmoi, împreună cu seminţele, câteva smochine sau caise uscate, iar pe urmă să le treci pe toate prin blender ; pentru un gust plăcut, adaugă în blenderul în funcţiune o jumătate de linguriţă de praf de lemn-dulce. Foloseşte acest amestec omogenizat în blender de seminţe/fructe cu coajă lemnoasă mai mult pe vreme caldă, de două sau trei ori pe săptămână. Însemnătatea germinării seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă (şi a înmuierii fructelor uscate ; vezi mai jos) reprezintă unul dintre cele mai importante secrete de sănătate pe care le-am cercetat şi studiat în domeniul sănătăţii.

## Fructele uscate

Fructele uscate includ caisele, stafidele, merele, ananasul, smochinele, piersicile şi aşa mai departe. Din fructele uscate primim beneficii maxime dacă le înmuiem mai întâi, deoarece fructele uscate neînmuiate cauzează aproape întotdeauna gaze înainte ca sucurile digestive să apuce să ajungă la ele. Procesul digestiv normal pentru fructele uscate durează aproximativ zece ore şi până ca sucurile digestive să îmbibe cum trebuie fructele uscate neînmuiate, corpul e gata să le elimine. Aşadar nu luăm partea bună din ele decât dacă fructele au fost preînmuiate.

Înmuierea corectă a fructelor uscate e o artă. Spală fructele, adaugă apă rece cât să le acoperi şi pune-le la fiert la foc mic. Dă-le la o parte de pe foc şi lasă-le să stea toată noaptea. Apa fiartă ucide toate insectele şi paraziţii care altminteri ar putea face necazuri. Ţine minte să porneşti cu apă rece, astfel încât căldura care creşte să pătrundă în interiorul fructului. Se mai pot înmuia peste noapte şi pasa cu suc într-un blender. Fructele uscate înmuiate mai pot fi utilizate în pâine şi alte feluri de mâncare la cuptor.

La fructele uscate, lichidul natural a fost eliminat, ceea ce le transformă în zahăr foarte concentrat. Toate fructele uscate sunt extrem de yin şi acide, fiind cauza multor suferinţe şi indispoziţii printre cei care ţin astăzi diete şi le folosesc în exces. Când sunt mâncate uscate ori chiar înmuiate, dar consumate în exces, cauzează aproape întotdeauna erupţii pe piele. Fructele uscate nu ar trebui folosite ca alimente de bază în diete, ci mai degrabă ca suplimente, mai cu seamă pe vreme rece, când nu se găsesc fructe proaspete. Ar trebui mâncate cu reţinere : nu mai mult de una, două caise sau smochine, câteva curmale sau maximum o linguriţă de stafide pe zi. Când adopţi un regim vegetarian sau sănătos, să nu te transformi într-un maniac al sănătăţii şi nu încerca să trăieşti cu fructe cu coajă lemnoasă şi fructe uscate, cum au încercat unii, cu rezultate dezastruoase pentru sănătate.

## Sarea şi condimentele (yang/alcaline, extrem de otrăvitoare)

În ziua de azi, pământurile noastre sunt demineralizate şi fertilizate chimic, iar solul este foarte sărac din cauza metodelor agricole nepotrivite. Sărurile de sodiu mai solubile au fost spălate din sol, care a rămas cu un nivel ridicat de potasiu. Rezultatul pierderii sodiului a fost utilizarea unui înlocuitor letal, clorura de sodiu sau sarea obişnuită de masă, care e compusă din alcaliu caustic, sodiu şi un gaz otrăvitor, clorul. Acesta este un compus anorganic pe care corpul nu îl poate asimila. Nu are valoare nutritivă, deoarece nu poate fi dizolvat şi utilizat de celule şi ţesuturi. Pentru o sănătate optimă, avem nevoie de aproximativ 200 de miligrame de sare de mare sau varec pe zi.

Consumul de sare poate fi considerat o dependenţă, la fel ca tutunul, alcoolul, cafeaua sau drogurile. O persoană obişnuită care mănâncă alimente procesate din comerţ consumă peste 2.000 de miligrame de sare ieftină, care conţine următoarele chimicale : dioxid de siliciu (nisipul obişnuit), silicat de aluminiu şi calciu, silicat tricalcic, aluminosilicat de sodiu şi calciu, aluminosilicat de sodiu, silicat de calciu, silicat de magneziu, prusiat galben de sodă şi ferocianură de sodiu.

Consumul excesiv de sare cauzează tensiune arterială mare, hipertensiune, boli de rinichi (yang), artere întărite, boli ale ochilor şi dezechilibru chimic în organism. De asemenea, goleşte oasele şi dinţii de calciu şi irită căptuşeala mucoasă a stomacului şi

tractului intestinal; afectează sistemul nervos cauzând tulburări ale nervilor şi irascibilitate. Circulaţia capilară slabă, mâinile şi picioarele fierbinţi sau reci, anemia, ameţeala, durerile de cap, sângerările nasului şi hiperestezia sexuală sunt toate simptome ale prezenţei excesive de sare în corp. Biologii au arătat că 14,17 grame de sare absorb şi reţin aproape 2 kg de apă în corp, ducând astfel la edem şi obezitate. Trage lichidele vitale din celule, ţesuturi, glande şi organe, cauzând atrofierea sau uscarea lor. Deteriorează sistemele limfatic şi endocrin. Se ştie că timusul e foarte sensibil la sare; îmbătrânirea rapidă însoţeşte degradarea timusului. În China, sarea într-o soluţie saturată era folosită ca metodă de sinucidere. Eşti de acord că sarea din comerţ ar trebui să aibă o etichetă cu craniu şi oase încrucişate?

Folosirea sării şi alimentelor sărate, plus utilizarea altor condimente de masă, ca glutamatul monosodic (MSG) şi piperul negru, se fac în mare măsură vinovate pentru dorinţa de a mânca excesiv, în special mâncăruri devitalizate. Sarea amorţeşte papilele gustative sensibile de pe limbă. În general, persoanele care consumă cu regularitate sare nu simt dorinţa de a mânca crudităţi proaspete, fiindcă şi-au pierdut nervii senzitivi mai fini ai gustului, situaţi pe limbă. Cu cât mâncăm mai multă sare, cu atât mai mult vom pofti junk-food şi cu atât mai puţin vom dori alimente proaspete, sănătoase, fără otrăvuri.

Singurele săruri pe care le poate utiliza în realitate corpul sunt sărurile organice formate în plante din aer, apă, sol şi energie solară. De la plante, putem digera, asimila şi utiliza complet sărurile organice. Avem nevoie de mai multe săruri minerale. Avem nevoie de toate în combinaţiile corecte: potasiu, siliciu, calciu, fier, oxid de calciu şi clor. Sarea de masă anorganică distruge echilibrul electrochimic între combinaţia naturală de săruri organice din corp şi cele şaisprezece elemente minerale.

Sarea obişnuită cauzează un dezechilibru al elementelor sodiu/potasiu care alcătuiesc viaţa celulară. Sarea înăbuşă sau împinge potasiul în afara celulei, unde îi şi este locul, iar sarea de masă anorganică supraîncarcă celula, cauzând iritare locală, inflamaţii de tip yang şi hipertensiune. Îngreunează digerarea albuşului de ou, interferând cu secreţia de suc gastric. Sarea agravează guta, iar accesele dureroase de gută scad în intensitate când consumul de sare e întrerupt. Eczemele, bolile de piele, retenţia de apă, alături de umflare, sunt atribuite direct consumului de sare.

Sarea scoate din sânge şi limfă apa, care este necesară pentru excreţia efectuată de rinichi. Acest lucru cauzează o sete anormală, potolită doar ingerând cantităţi mari de apă, alcool şi băuturi carbogazoase. Cei care mănâncă foarte sărat sunt de obicei şi mari consumatori de carne şi mari băutori. Sarea se mai utilizează la produsele pe bază de carne pentru a conserva şi masca gustul şi aspectul cărnii moarte, putrezite şi în descompunere. Civilizaţiile antice foloseau sarea pentru a conserva şi îmbălsăma corpurile mumificate ale conducătorilor decedaţi. E paradoxal şi destul de trist că astăzi conservăm şi mumificăm corpuri vii, pregătindu-le dinainte de înmormântare.

Iată o listă de alimente consumate în mod obişnuit de milioane de oameni, dar care conţin cantităţi mari de sare şi alte ingrediente despre care e mai bine să nu discutăm: toate brânzeturile, cu excepţia varietăţilor sărace în sodiu; pâinea din comerţ; cerealele procesate şi ambalate în cutie; ketchupul, sosurile şi produsele tartinabile; mâncărurile congelate; sosurile de salată; brânza de vaci; margarina şi untul, cu excepţia untului nesărat; prăjiturile, biscuiţii, plăcintele, bomboanele; supele uscate la plic; supele, legumele, fasolea la conservă. Lista continuă la nesfârşit.

Îndemnăm şi recomandăm cu căldură ca tinerii şi vârstnicii deopotrivă să-şi reducă drastic aportul de sare. Ca să-ţi îmbunătăţeşti sănătatea, utilizează următorii înlocuitori ai sării: pudră de varec, sare cu minerale echilibrate de la Dr. Bronner, condimente din

legume (pudră uscată), miso (din soia), sos de soia (de la magazinele naturiste), sare de mare şi altele. Conştiinţa e secretul ; fii conştient de ce cumperi din magazinele alimentare. Citeşte etichetele. Pune întrebări. Gândeşte. Gândeşte. Gândeşte. Când adopţi un program nutriţional trainic, nu este nevoie de mult efort pentru a înceta să mai consumi junk-food.

## Marijuana (otravă extrem de yin)

Marijuana e de douăzeci de ori mai yin decât zahărul. Nu putem decât să dăm miraţi din cap de fiecare dată când o persoană educată spune că marijuana e inofensivă ori repetă observaţia că nu există dovezi ştiinţifice că marijuana e periculoasă. În secolul al XIII-lea, liderul religios Ali al-Hariri a prezentat pericolele fumatului de marijuana. Avertismentele s-au tot înmulţit în următorii şase sute de ani, iar în 1893 Indian Hemp Drugs Commission a îndemnat la mare prudenţă. În 1924, Liga Naţiunilor a clasificat unanim marijuana drept drog periculos. Şi a rămas un drog periculos până la începutul anilor 1960, când, „din lipsă de dovezi solide", cercetătorii au hotărât că marijuana e inofensivă. Dovezile erau acolo ; doar că erau ignorate. Câţiva cercetători au încercat să-şi expună opiniile antimarijuana în faţa publicului şi au fost reduşi la tăcere. Alţii au făcut cercetări şi au preferat să publice rezultatele în periodice medicale obscure decât să înfrunte ridiculizarea publică pe care o aducea poziţia contra marijuanei.

În sfârşit, în 1974, Comitetul Judiciar al Senatului SUA a făcut audieri pe tema epidemiei de marijuana, iar datele cercetării antimarijuana au fost făcute publice. Mărturia colectivă a douăzeci de cercetători de frunte în domeniul medical din toată lumea a arătat incontestabil că :

1. THC (substanţă chimică stupefiantă prezentă în marijuana) tinde să se acumuleze în creier, glande şi ţesuturile adipoase.
2. Marijuana cauzează vătămări masive întregului proces celular.
3. Fumatul de marijuana cauzează leziuni cerebrale ireversibile.
4. Folosirea de marijuana presupune riscul de daune genetice.
5. Fumatul cronic de marijuana (trei ţigări sau pipe pe săptămână) timp de şase luni produce vătămări pulmonare echivalente cu douăzeci de ani de ani de fumat masiv al ţigărilor normale.
6. Fumul de marijuana şi tutun combinate e mult mai nociv pentru ţesutul pulmonar decât fiecare în parte.
7. Consumul prelungit de marijuana generează probleme emoţionale.

Aceste opinii nu au fost rezultatul unui singur studiu izolat, cum a relatat şi a sugerat presa naţională. În schimb au fost compilate după studierea a foarte multe proiecte de cercetare. Iar studiile nu au fost realizate de nişte necunoscuţi care încercau să-şi facă un nume. Dr. Julius Axelrod, laureat al Premiului Nobel pentru studiul său despre efectele drogurilor asupra creierului, a afirmat că marijuana provoacă leziuni cerebrale ireversibile. Dr. Phillip Ze, cercetător senior în domeniul psihiatriei la New York State Psychiatric Institute, a afirmat că fumatul cronic de marijuana cauzează bronşită, micşorează capacitatea plămânilor şi provoacă schimbări în ţesutul pulmonar. A continuat spunând că e mult mai periculos decât era de aşteptat.

Dr. Harvey Powelson, psihiatru cercetător la Universitatea California, Berkeley, a fost foarte lăudat pentru poziţia luată în 1964 în favoarea marijuanei. Dar când şi-a schimbat

punctul de vedere, a fost atacat atât personal, cât şi în presă. Dr. Powelson şi-a schimbat opiniile pe măsură ce şi-a aprofundat studiul psihiatric. A constatat că marijuana perturbă procesul de gândire şi că distorsionează memoria şi percepţia timpului. Dr. Powelson a afirmat că trei ani de fumat cronic îi provoacă fumătorului leziuni cerebrale permanente echivalente cu cele cauzate de zece ani de consum masiv de alcool.

În audierile amintite, opoziţia faţă de legalizarea consumului de marijuana a fost unanimă. Comitetul s-a opus, martorii s-au opus. Faptele le susţineau decizia şi logica refuza orice argument în favoarea marijuanei. Dovezile medicale umplu 400 de pagini din procesul verbal al audierilor. Aici rezumăm doar câteva aspecte. Principalul motiv al opoziţiei a fost concluzia că marijuana poate cauza moartea. Acest punct de vedere ar putea şoca, însă dovezile ştiinţifice arată că pericolul decesului e mare pentru că marijuana : 1) măreşte ritmul cardiac şi tensiunea arterială, crescând pericolul de atac cerebral ; 2) măreşte posibilitatea de leşin, fără avertisment prealabil, iar sincopa ar putea surveni în timp ce subiectul lucrează ori conduce un vehicul ; 3) creşte acţiunea barbituricelor şi, prin urmare, şansele ca o doză neletală să se transforme într-o doză letală fără ştiinţa celui care ia barbiturice.

Acestea sunt fapte solide. Efectul canabisului (marijuanei) e subtil şi înşelător, dar se suspectează reacţii nocive pentru inimă şi sistemul circulator. Dovezile medicale au mai scos la iveală şi pericolele deteriorării cromozomiale, impotenţei sexuale şi transformărilor emoţionale, de care utilizatorul de marijuana poate să nu-şi dea seama decât prea târziu. Marijuana scade concentraţia şi volumul spermei la bărbaţii cu vârste cuprinse între 18 şi 28 de ani şi reduce plasma sanguină cu 50% sub nivelul normal. Conform medicului Henry Brill, director regional al State Department of Mental Hygiene din New York, există indicii în sensul unor reacţii adverse ale organismului în ceea ce priveşte capacitatea sa de a se proteja de infecţii. Deşi nimeni nu a sugerat că toţi utilizatorii de marijuana vor trece ulterior la heroină, rezultatele studiilor au arătat că marijuana este poarta universală prin care tinerii îşi fac intrarea în cultura drogurilor şi cu cât mai mare este folosirea de marijuana, cu atât mai mare va fi cea a altor droguri. Grupurile promarijuana nu au contestat acest aspect.

Însă cel mai puternic motiv de împotrivire contra utilizării şi vânzării marijuanei a fost formulat de dr. Hardin B. Jones, poate cea mai respectată autoritate mondială în domeniul drogurilor şi abuzurilor de droguri. Dr. Jones este profesor de fizică medicală, profesor de fiziologie şi director adjunct la Donner Laboratory de la Universitatea California, Berkeley. El a predat cursuri despre consumul excesiv de droguri şi a intervievat peste 1.600 de consumatori de droguri. După mulţi ani de cercetări, descoperirile lui Jones arată că marijuana omoară celulele în acea zonă a creierului necesară pentru conştientizarea plăcerii, însăşi partea de creier care ne îngăduie să fim pe deplin conştienţi de bucuria de a trăi. Probabil nu există iad mai crunt, a spus Jones, decât să nu fii în stare să te simţi viu, chiar dacă această conştiinţă este însoţită de durere. Şi acesta este iadul destinat celor care folosesc canabisul.

## Ouăle din comerţ

Ouăle pot fi utilizate de cei cu diete de tranziţie spre renunţarea la alimentele pe bază de carne ori de indivizii extrem de extenuaţi sau cu deficit de proteine. Un ou conţine 6 grame de proteine, din care corpul utilizează aproximativ 94%. Gălbenuşurile sunt bogate în toate elementele necesare pentru o nutriţie completă, inclusiv fier, minerale, complexul

de vitamine B şi grăsimi. Coaja de ou sub formă de pudră e foarte bogată în calciu. Ouăle constituie unul dintre puţinele alimente bogate în vitaminele A şi D.

Cu toate că ouăle conţin proteine complete de mare valoare biologică, albuşurile, consumate în exces, sunt capabile să producă un grad mare de putrefacţie intestinală. Multe persoane sunt foarte sensibile la albuşul de ou şi suferă simptome de intoxicaţie, care includ greaţă, vomă şi diaree. Se constată că un consum neîngrădit de ouă, în special de albuşuri, e nociv în multe cazuri de nefrită. Ouăle nefertile, neigienice din comerţ cresc şi mai mult putrefacţia din stomac. În ceea ce priveşte sănătatea, cele mai bune ouă sunt cele cumpărate local de la fermierii care lasă cocoşii să cutreiere liberi în coteţul găinilor, producând ouă fertile. De asemenea, puii ar trebui să fie lăsaţi în aer liber şi soare şi să fie hrăniţi cu cereale integrale şi substanţe alimentare curate.

Ouăle favorizează creşterea germenilor de putrefacţie în colon, cauză dovedită a colitei membranoase şi apendicitei. Aportul regulat şi excesiv de ouă suprasolicită ficatul, cauzează gaze, constipaţie şi o rezervă excesivă de materie albuminoasă în corp.

Se vede aşadar că ouăle, luate ca o clasă alimentară, nu pot fi recomandate fără restricţii. Bebeluşii, copiii mici şi invalizii ar trebui să le consume foarte rar sau deloc. Aceste categorii de persoane pot folosi mai degrabă produsele din lapte crud de capră, care conţin proteine de bună calitate, cu un risc mai mic de reziduuri toxice. Ouăle gătite sunt mai greu de digerat decât cele crude. Practic, ouăle crude sunt lichide. Toate alimentele trebuie transformate în lichid înainte ca organismul să le poată digera. Cu cât mai mult e gătit oul, cu atât mai greu va fi de asimilat. Găteşte ouăle cât mai puţin cu putinţă, nelăsând niciodată albuşul să se întărească. Ouăle fierte la foc mic, ouăle moi sau poşate sunt cele mai uşor de digerat.

Fiind o mâncare extrem de yang, ouăle nu ar trebui mâncate pe vreme caldă; pot fi digerate şi utilizate mai uşor pe vreme rece (yin). Persoanele cu ficat, rinichi, inimă, colon şi intestine yang ar trebui să evite efectul yang al ouălor. Carnea, peştele şi ouăle nu sunt absolut necesare pentru atingerea şi menţinerea celui mai înalt nivel de sănătate optimă, nutriţie şi longevitate. Dacă izbuteşti la început, încearcă să-ţi ascunzi uimirea.

## Pericolul trendurilor alimentare

Dicţionarul defineşte trendul ca pe o tendinţă, o manie sau o modă efemeră. Astăzi există literalmente zeci de trenduri la modă în materie de dietă. Aşa se face. Toate trendurile au propriul set de prejudecăţi, reguli şi reglementări. Ignoranţa, prejudecata, moda, credulitatea date de tacticile de intimidare sau speranţele false şi un sentiment liniştitor de siguranţă venit din faptul că altcineva gândeşte în locul lor reprezintă forţe care îi fac pe oameni să cadă pradă trendurilor dietetice.

Persoanele plictisite de viaţă nu au nimic constructiv de realizat. Le lipseşte mişcarea şi forma fizică bună şi caută excitaţia şi stimularea în lucruri artificiale. Ei sunt cei care bâzâie ca albinele în stup la primul trend dietetic care li se pare plauzibil. Dacă rezultatele nu îşi fac apariţia, caută alte culte dietetice care să-i îndrume ori să le aline fobiile legate de sănătate. Trăim într-o epocă a maniacilor alimentaţiei. Se expun multe teorii privind alimentaţia naturală a oamenilor sau modul de pregătire a mâncării. Iată doar câteva în vogă acum:

Gătitul e rău şi împotriva naturii, ar trebui să mâncăm doar alimente crude.
Mănâncă multă carne; oamenii sunt carnivori.

Mănâncă doar cereale şi legume gătite ; alimentele crude sunt pentru maimuţe.

Mănâncă doar fructe şi fructe cu coajă lemnoasă crude ; oamenii sunt ca maimuţele.

Bea doar sucuri de fructe, oamenii sunt frugivori şi la origine nu au fost făcuţi să mănânce alimente solide.

Mănâncă doar germeni şi fructe, corpul nu are nevoie de proteine.

Dieta bogată în proteine e necesară pentru sănătate şi forţă.

Trăieşte doar cu aer ; oamenii trăiesc din respiraţie şi ar trebui să ţină post cât mai mult cu putinţă, bând doar apă.

Faptul că un cult sau o organizaţie are un număr mare de susţinători ori că adepţii săi trag anumite foloase nu reprezintă o dovadă decisivă pro sau contra filosofiei pe care o învaţă. Aproape orice schimbare în dietă care îi îndepărtează de modul de existenţă convenţional „carne şi cartofi, cafea şi gogoşi" îi poate ajuta temporar pe oameni. Trendurile dietetice şi de reducere a alimentelor sunt mai mult la modă decât rezonabile. Indivizii sunt exploataţi comercial de vânzători iuţi şi şmecheri care profită de cei creduli şi temători. Propaganda e unealta folosită pentru a aduna profituri financiare enorme. Adesea mulţi indivizi experimentează pe ei înşişi, trecând de la un program dietetic la altul, fără a învăţa principii nutriţionale şi de sănătate trainice şi ştiinţifice. În majoritatea cazurilor, dieta în trend nu le împlineşte necesităţile individuale şi fiziologice. Domneşte o confuzie de nedescris şi multe persoane cedează dezgustate şi se întorc pe tărâmul junk-food.

Figura 8.3. *Indiferent de ce poţi face ori visezi că poţi face, începe. Îndrăzneala conţine geniu, putere şi magie. Putem să trăim în Tao doar hotărându-ne să o facem*

Unele trenduri alimentare sunt inofensive, pe când altele pot fi foarte periculoase pentru corp. O dietă exclusiv cu fructe sau o dietă purificatoare de eliminare ţinută din când în când, în momentul în care se iveşte nevoia fiziologică, sunt categoric benefice şi sprijină sănătatea, însă împinse la extrem ele pot duce la malnutriţie şi şubrezirea sănătăţii. Acelaşi lucru e valabil pentru o dietă bazată doar pe cereale; pentru un anumit număr de zile purifică şi e foarte sănătoasă, dar continuată exclusiv sau permanent, poate fi vătămătoare. O dietă doar cu fructe, doar cu legume sau doar cu cereale e numită monodietă. Monodietele pot ameliora sănătatea fizică şi fiziologică. Fiecare dintre aceste diete se bazează pe simplitate, ceea ce uşurează cu mult digestia, îngăduind vindecarea, purificarea, reechilibrarea organelor interne şi reîntinerirea sistemelor circulator şi limfatic.

Mulţi dintre cei care ţin regimuri stricte îşi limitează fără a fi nevoie alegerile alimentare, din convingerea falsă că respectivele alimente îngraşă, formează mucus ori produc acid. Unele persoane nu pot tolera fructele din cauza gazelor; altele ocolesc cerealele şi fasolea; unii combină alimentele cu stricteţe; iar alţii nu tolerează fructele cu coajă lemnoasă sau produsele lactate. În general aceste noţiuni nu se bazează pe temeiuri solide la nivelul faptelor. Aceste persoane se fac singure nefericite încercând să trăiască după un set strict de reguli şi reglementări, de interdicţii şi reţineri. Ce poate deci mânca omul năucit care vrea un regim sănătos?

Nu este totul pierdut; există speranţe mari de supravieţuire în această junglă nutriţională/dietetică; la o viaţă sănătoasă, extraordinară se poate ajunge cugetând, studiind, contemplând şi aplicând secretele anticilor făcute cunoscute în volumul de faţă.

Cei mai longevivi şi mai sănătoşi oameni din lume nu urmează trenduri dietetice; de obicei sunt mult prea ocupaţi cu munca. Dobândesc o stare bună de sănătate trăind aproape de Mama Pământ, făcând din muncă exerciţiu fizic şi rămânând în formă fizică bună mult peste centenar; soarele, aerul curat şi activitatea în aer liber fac parte din obiceiurile lor zilnice.

În general, dacă toate alimentele sunt bine echilibrate în dieta cuiva, iar persoana radiază mereu energie, sănătate şi vitalitate, respectiva persoană cultivă obiceiuri alimentare şi de viaţă bune, de pildă, se odihneşte complet şi se preocupă de stabilitatea mentală, exerciţiu fizic şi un mediu plăcut şi sănătos. Acea persoană nu urmează trenduri dietetice. E echilibrată mental, fizic, spiritual şi emoţional.

Figura 8.4. *Nu ai nici prieteni, nici duşmani, ci doar învăţători. Învaţă de la Tao şi vei avea pace lăuntrică*

9

# Marele medic lăuntric

Nu avem cum să devenim sănătoşi fără a purifica organismul. Iată cât de important este. Nu mânca niciodată când eşti bolnav ; în schimb, stai în pat, bea apă distilată când ţi-e sete, asigură-te că încăperea este aerisită şi că ţi-e cald, iar în câteva zile, cel mult câteva săptămâni, te vei simţi minunat. Postul şi dietele de eliminare sunt cele mai bune mijloace de a curăţa corpul, deoarece întăresc nervii şi ajută la digestie şi la construirea unui organism puternic. Când corpul solicită o curăţenie internă completă, hotărăşte-te să chemi menajerele naturii : dieta cu apă, detoxifierea cu sucuri naturale sau dieta de eliminare. Nu căuta o mie de pretexte pentru care nu poţi începe un program temeinic de sănătate. Doar rataţii renunţă. Oamenii de succes sunt cei care urmează un plan cu adevărat logic şi corect de a trăi în armonie cu legile naturii. Vei fi uimit cât de bine vei arăta şi te vei simţi după un post ori o dietă de eliminare, poate chiar cu câţiva ani mai tânăr.

## Postul e natural

Fenomenul postului e măsura de sănătate probabil cel mai puţin înţeleasă şi cea mai abuzată din câte s-au folosit vreodată în istoria omului. Înţeles şi folosit cunoscându-i cum trebuie procesele, postul este salvator şi susţine sănătatea. Înţeles greşit şi folosit abuziv, fără o cunoaştere temeinică a principiilor sale, poate duce la îmbolnăvire şi moarte.

Ca să clarificăm lucrurile, postul sau înfrânarea de la mâncare reprezintă o parte sau un proces intim al oricărei forme de viaţă, plantă sau animal (inclusiv omul), care a existat vreodată de la începuturile creaţiei. Se poate spune că toţi postim în timpul somnului şi în mod obişnuit întrerupem postul cu micul dejun. După cum toţi trebuie să ne odihnim, mental şi fizic, după activităţile cotidiene şi să dăm corpului o şansă de a-şi reîncărca bateriile prin somn, trebuie să îngăduim şi organelor digestive şi excretoare să se odihnească (să postească), fără mâncare, pentru a curăţa, a purifica şi a revitaliza celulele, ţesuturile, sângele şi toate funcţiile fiziologice vlăguite.

Postul nu are nimic misterios sau ocult. Deşi a fost întrebuinţat în diverse culte religioase de-a lungul istoriei, în general adevărata valoare a postului n-a fost recunoscută în îngrijirea ştiinţifică a bolnavilor, menţinerea stării de sănătate şi prelungirea vieţii. Cuvântul *ocult* înseamnă „secret”. Postul e un mister ocult doar pentru cei care nu şi-au

dat osteneala să-l studieze. Şi va continua să fie un mister pentru toţi cei care îl condamnă fără a-l cerceta mai întâi cu de-amănuntul şi a-l judeca pe drept.

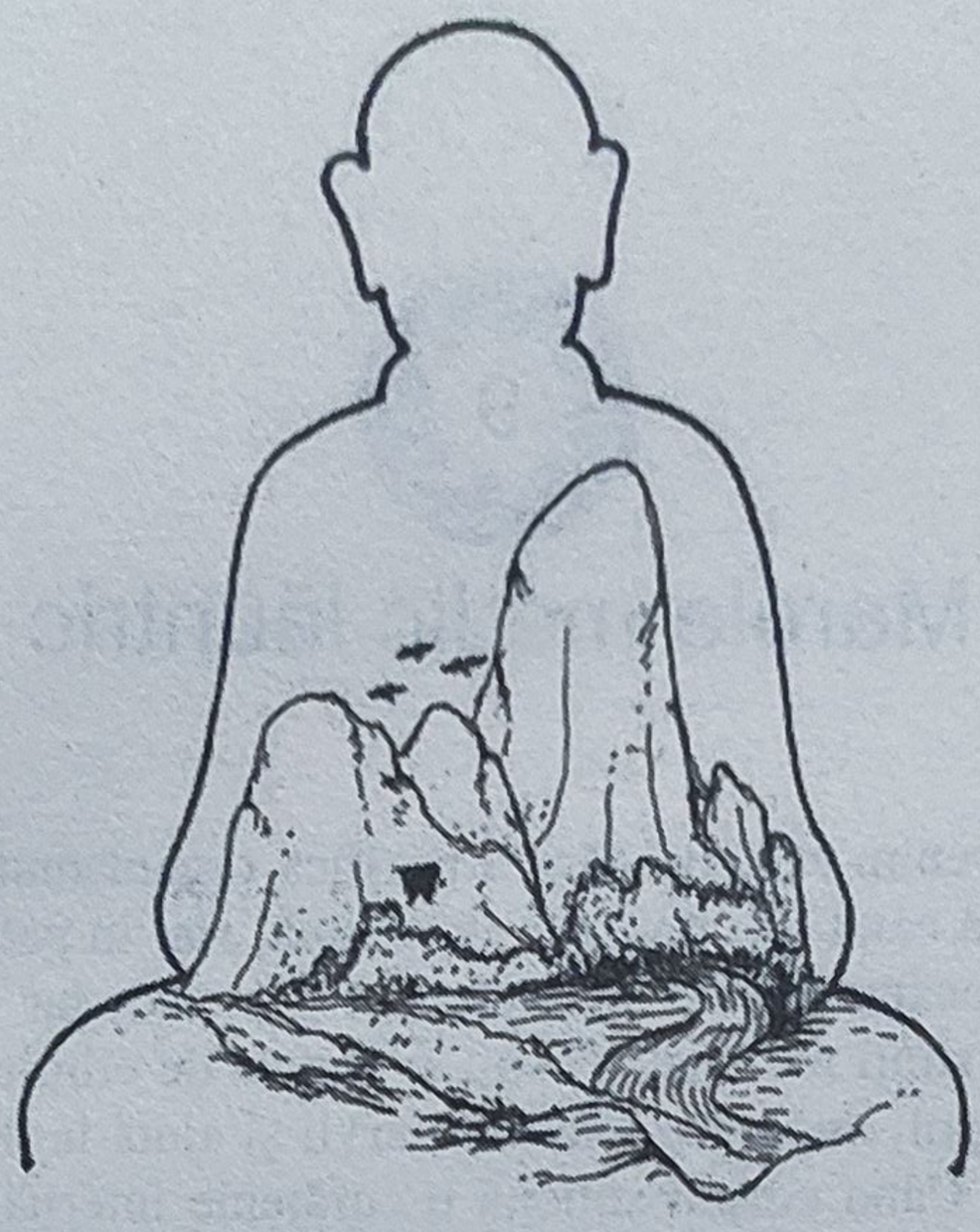


Figura 9.1. *Marele medic lăuntric*

Un mare înţelept a spus cândva: „Condamnarea înainte de cercetare e cea mai mare piedică în calea tuturor cunoştinţelor". Să nu condamnăm procesul natural al postului, căci s-a dovedit prin studii şi teste ştiinţifice că e într-adevăr valoros în toate stările de sănătate şi de boală. Abţinerea e unul dintre cele mai bune remedii şi e singura care vindecă fără primejdii. În loc să foloseşti medicamente, posteşte o zi. Postul e calea cea mai uşoară către puritate interioară.

## Definirea postului

Postul se defineşte ca abţinere totală de la orice mâncare, inclusiv sucuri naturale, într-o perioadă mai scurtă sau mai lungă, din diverse motive, ca boala sau pierderea în greutate. Indiferent dacă ne dăm seama sau nu, cu toţii postim în timpul odihnei sau somnului. Mâncatul continuu, fără perioade de post, ar cauza toxemie internă sau intoxicaţie alimentară. Cu toate acestea, natura are grijă cu drag de noi, alungându-ne senzaţia de foame după consumarea unei anumite cantităţi de mâncare. E o supapă de siguranţă înnăscută; altfel am muri toţi din cauza lăcomiei.

Orice aliment consumat în plus faţă de nevoile fizice şi foamea naturală va cauza o supraîncărcare toxică în sistem cu produse reziduale nedigerate (toxemie) în interiorul celulelor şi ţesuturilor. Acest fapt suprasolicită organele excretoare ale corpului. Putem detecta acum prima stare a procesului de îmbolnăvire: insuficienţă funcţională a organelor excretoare, urmată de toxemie sau răspândirea unor toxine prin sânge şi ajungând la patologie, boală şi moarte prematură. Vindecarea bolii stă în prevenirea cauzei bolii.

Postul îngăduie organelor excretoare să ţină pasul cu ce au de făcut. Corpul se străduieşte întotdeauna să menţină un echilibru, iar când i se oferă un repaus fiziologic (post), îşi va atinge obiectivul principal fără ajutorul drogurilor, medicamentelor sau al altor leacuri nenaturale. Cea mai raţională abordare a sănătăţii pe care o putem adopta e să mâncăm doar atunci când ne este cu adevărat foame, senzaţie indicată de salivare, plus aplecarea către şi delectarea cu hrană naturală nestimulantă. Dacă nu te delectezi cu mâncarea la ore regulate de masă, sari peste masă şi posteşte până revine foamea adevărată.

## Frica de post sau de înfometare

Mulţi oameni se tem de post din cauza dezinformării şi a metodelor de intimidare folosite de presă, radio şi televiziuni, inclusiv a refuzului sau ignoranţei autorităţilor medicale în ceea ce priveşte examinarea şi aflarea adevărului pe acest subiect. Concomitent, presa a publicat articole ce vorbesc despre victime şi supravieţuitori ai unor accidente aviatice ori ai altor dezastre naturale care au supravieţuit multe zile sau săptămâni fără mâncare şi ajutor medical. Rezistând aproape exclusiv cu apă, supravieţuitorii ies adesea din respectivele situaţii cu o sănătate mai bună şi fără afecţiunile morbide anterioare. Aceste cazuri susţin indiscutabil concluzia potrivit căreia organismul uman e inerent capabil să supravieţuiască în situaţii nefavorabile fără efecte nefaste sau adverse.

Cei care ar trebui să se priceapă la îngrijirea sănătăţii şi bunăstării noastre nu au idee de distincţia dintre post şi înfometare, două lucruri complet diferite. Primul este benefic şi are efect de întinerire ; a doua e distructivă şi aducătoare de moarte. Înfometarea începe unde se termină postul.

Postul este un proces prin care corpul se întreţine din rezervele de grăsimi, proteine şi minerale înmagazinate, până când acestea se consumă sau se epuizează. Atunci e momentul să se întrerupă postul. A merge dincolo de rezervele înmagazinate înseamnă a te înfometa. Postul nu epuizează ţesuturile sau organele vitale. Înfometarea e o problemă scheletală patologică având drept rezultat moartea. Postul corect elimină toxinele şi ţesutul adipos din corp şi descompune celule distructive. Nenumăraţi oameni au postit cu sau fără supraveghere din diverse motive, de la câteva zile la câteva săptămâni. Rezultatele acestor posturi s-au dovedit a avea o valoare nepreţuită pentru dobândirea unei sănătăţi mai bune. Ţinut corect şi ştiinţific, postul constituie un mijloc de a dobândi o întinerire completă şi o sănătate înfloritoare, robustă.

## Postul experimental şi ştiinţific

E o pierdere pentru poporul american faptul că personalul medical refuză să accepte, să recunoască ori să înveţe valoarea postului ca formă naturală de terapie corectă în cazul bolilor. Cei mai buni medici din clinicile şi sanatoriile din ţările europene folosesc postul, dietele cu sucuri şi alte măsuri terapeutice naturale. O asemenea clinică bine-cunoscută este sanatoriul Buchinger din Bad Pyrmont, Germania, unde s-au ţinut peste 70.000 de posturi sau posturi cu sucuri. În Australia, dr. Alec Burton a supravegheat ani la rând mii de posturi la staţiunea Natural Hygiene. În Suedia, în 1954 şi din nou în 1964, dr. Lennart Edren a condus un maraton de mers pe jos de aproximativ 480 km, ai cărui

participanţi posteau. Un total de treizeci de persoane au început şi au încheiat marşul fără efecte negative. Toate testele medicale ale participanţilor s-au dovedit pozitive, fără efecte secundare adverse. Acest experiment dovedeşte clar că suntem capabili să postim chiar şi în condiţii de efort fizic susţinut.

În SUA, dr. H.M. Shelton a supravegheat personal peste 30.000 de posturi în cei cincizeci de ani de practică în Texas. El scrie despre câteva cazuri interesante de demonstraţii de forţă în timpul postului. În volumul 3 din *The Hygienic System*, capitolul 16, acesta afirmă că în 1903 Bernarr Macfadden, „părintele culturii fizice", a organizat un concurs de post şi forţă fizică în Madison Square Garden. După un post de şapte zile, J.H. Waltering a câştigat locul întâi alergând 1.609 metri în şase minute, un timp considerat foarte bun la vremea respectivă. Mai impresionant a fost Gilman Low, halterofil din Boston. A ridicat 227 kg de douăzeci de ori în 15 secunde şi 408 kg de două ori în 20 de secunde. În a şaptea zi de post (fără niciun pic de mâncare), a ridicat 907 kg de 22 de ori în 19 secunde. Totul a fost observat atent de medici.

Oare aceste fapte indică o stare de înfometare, slăbire sau moarte? Nu. Înseamnă doar că organismul uman are un depozit colosal de materie alimentară de rezervă din care se susţine pe durata perioadelor de post sau de deficit de alimente.

Dick Gregory, celebrul comediant, scriitor şi autorul multor cărţi, una despre naturopatie şi nutriţia vegetariană, a ţinut numeroase posturi în timp ce practica alergatul pe distanţe lungi (24 km).

Noi personal am ţinut posturi de lungă durată doar cu apă, între două şi patru săptămâni, şi diete doar cu fructe apoase până la 48 de zile, recâştigându-ne astfel sănătatea şi starea de bine. Cu toate acestea, nu recomandăm un post sau o dietă cu fructe pe perioade atât de lungi decât celor aflaţi sub supraveghere adecvată ori care au foarte multă experienţă cu aceste proceduri.

## Animalele şi postul

Cu toţii putem învăţa o lecţie despre post observând deprinderile animalelor sălbatice şi domestice. Când sunt bolnave sau rănite, animalele nu vor mânca, ci se vor retrage într-un loc liniştit şi se vor odihni, bând doar apă până la însănătoşire. S-a observat, de asemenea, că unele animale, când se simt rău, vor consuma mici cantităţi de iarbă. Iarba şi viaţa vegetală conţin ceva ce animalul pofteşte când e bolnav. Clorofila verde furnizează elementele lipsă sau are proprietăţile de purificare necesare în caz de boală. Animalul dintr-o gospodărie îşi revine singur dacă e lăsat în pace. Îţi va da de ştire când e pregătit să mănânce.

Cercetătorii au observat că iarna o sumedenie de insecte şi animale se abţin de la mâncare, de la câteva zile la câteva luni. La numeroase animale inferioare, sezonul de împerechere e o perioadă de post şi odihnă. Somonul argintiu posteşte câteva săptămâni în timp ce înoată sute de kilometri în amonte spre locul unde îşi depune icrele. La furnici, regina nu mănâncă nimic până la eclozarea ouălor, iar apoi lucrătoarele eclozate îi aduc în sfârşit de mâncare. Până când regina e pregătită din nou să mănânce, trece o perioadă incredibil de mare, de multe săptămâni. În unele experimente de laborator, râma obişnuită a fost ţinută în viaţă mult peste cincisprezece generaţii cu ajutorul postului periodic.

Oamenilor le-ar face bine să adopte aceeaşi conduită ca toate animalele, adică, atunci când sunt bolnavi, se simt rău ori sunt tulburaţi emoţional, să se odihnească fizic : să se

înfrâneze de la toate mâncărurile (post), să se odihnească în pat, să stea la căldură şi liniştiţi şi să bea doar apă curată după cum le e sete, până îşi revin. Noi suntem singurele făpturi care mănâncă la orice oră din zi şi din noapte şi care continuă să mănânce când le e rău, sunt bolnave şi tulburate emoţional. Oamenii sunt singurele fiinţe care refuză să recurgă la post când sunt bolnave, consumând în schimb mâncare prosteşte şi înghiţind medicamente otrăvitoare în încercarea zadarnică de a îşi reînsănătoşi corpul bolnav. Nimic nu înteţeşte focul bolii mai mult ca tratamentul medicamentos şi alimentaţia forţată. Această procedură a cauzat multă suferinţă şi agonie, omorând cu zile milioane de suflete credule.

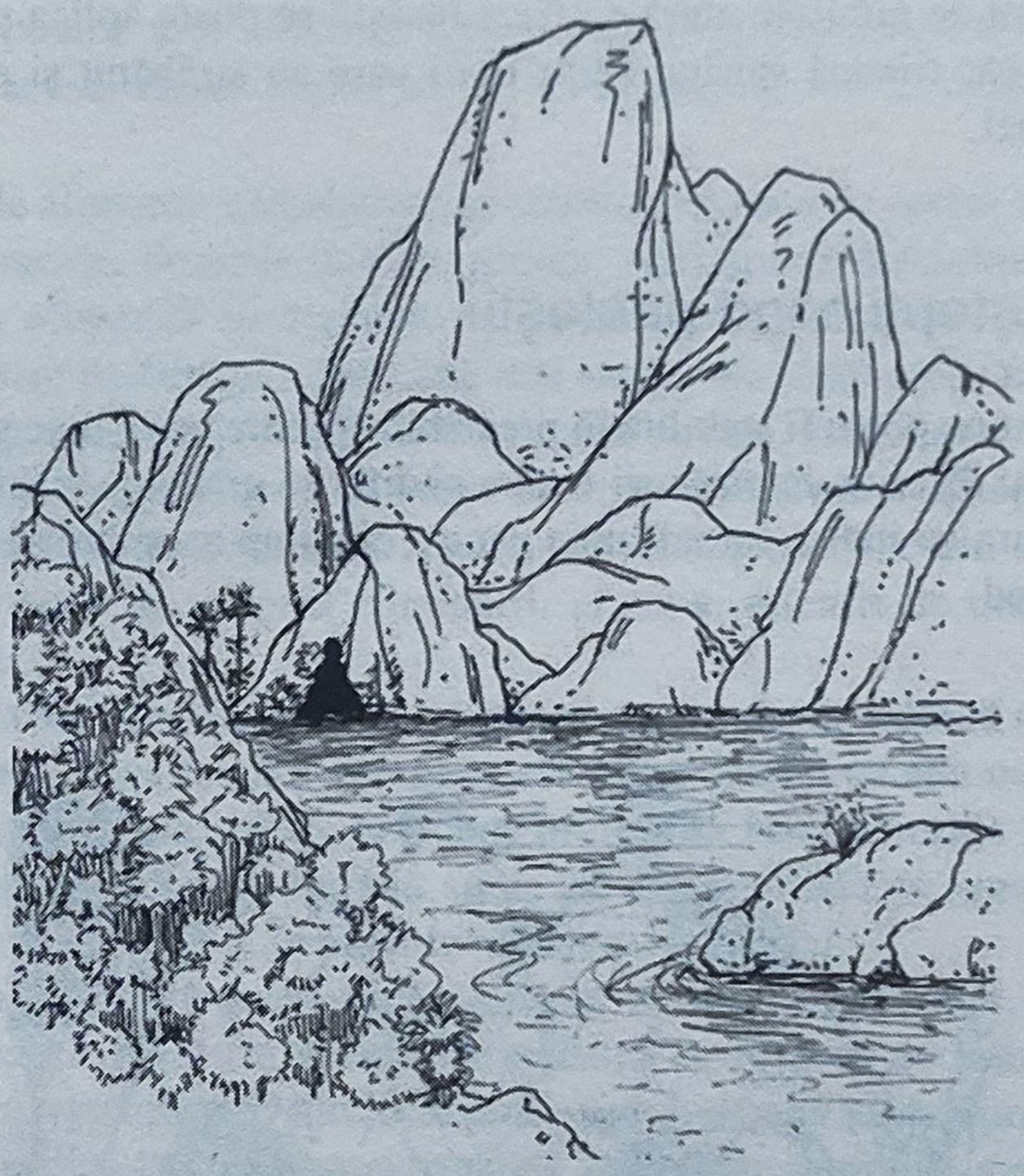


Figura 9.2. *Postul e repaus intern*

Toate organismele vii, de la amiba unicelulară la om, cea mai înaltă formă de viaţă inteligentă de pe faţa Pământului, sunt supuse aceloraşi legi naturale universale ale vieţii şi existenţei, anume proprietăţile inerente de autovindecare, autoregenerare şi autoreîntinerire. Se cuvine ca toţi savanţii din domeniul medical şi cercetătorii din domeniul nutriţiei să investigheze adevărurile pe care le are de oferit natura şi să-i întrebuinţeze principiile naturale în folosul întregii omeniri.

## Postul în istorie

Le vom reaminti confraţilor din domeniul medical că Hipocrat, părintele medicinei, recomanda postul în îngrijirea bolnavilor. El spunea că atunci când hrăneşti o persoană bolnavă hrăneşti şi boala. Pe de altă parte, dacă suferindul e oprit de la mâncare, postul alungă boala. Toate popoarele din Antichitate respectau principiile naturale şi metodele

postului şi alimentaţiei frugale aşa cum le-au recomandat marii lor filosofi şi înţelepţi: Socrate, Platon, Pliniu, Seneca, Pitagora, Moise, Iisus, Buddha, Mahomed, Galenus, Benjamin Franklin, Thomas Edison şi mulţi, mulţi alţii.

Despre Iisus se spune că a postit patruzeci de zile în munţi şi de aceea diavolul nu l-a putut ispiti. La fel, Gandhi se supunea frecvent postului şi rugăciunii. Moise a postit şi s-a rugat, coborând mai înţelept de pe munte. În Roma antică, anumitor doctori nu li se îngăduia să îşi administreze preparatele de leac. Marele Paracelsus a spus odată că postul e cel mai important, este medicul lăuntric care ne vindecă. Confucius, Buddha, Lao Zi, Hristos, Moise şi alţii au postit pentru a dobândi puritatea interioară şi iluminarea.

Urmând sfatul şi exemplul acestor bărbaţi de seamă, poţi scăpa şi tu de boli. Vechea zicală „să nu te temi de nimic în afară de frica însăşi" se poate aplica şi la frica de a ţine post. Nu îţi fie frică, fiindcă spiritul celor mari care au străbătut şi ei calea dreaptă şi strâmtă te va călăuzi.

## La ce să te aştepţi când posteşti

Lungimea unui post nu poate fi stabilită în prealabil. Fiecare caz e unic şi fiecare persoană are în corp cantităţi diferite de otrăvuri toxice şi diferite grade de slăbiciune în constituţia organelor. Natura va indica întotdeauna pentru cât timp ar trebui să postească cineva. Ia fiecare zi pe rând.

Figura 9.3. *Posturi scurte şi îndelungate în natură*

Primele două sau trei zile de post sunt cele mai grele, îndeosebi pentru bolnavi. Acest lucru se întâmplă pentru că postitorul şi-a pierdut, poate pentru prima oară, obişnuita masă stimulatoare. Ca un dependent de droguri, dependentul de mâncare va trece prin două sau trei zile de simptome de sevraj. În acest punct al postului, limba s-ar putea acoperi cu un depozit alb, iar respiraţia poate fi urât mirositoare. Pot apărea un gust rău în gură şi greaţă, însoţită de ameţeală la trezire, cărora le pune capac o senzaţie de gol în stomac. De obicei aceste simptome dispar după trei zile, pe măsură ce corpul apelează la propriile forţe de rezervă pentru a se hrăni.

De asemenea, simptomele ar putea reapărea pe măsură ce postul înaintează, iar procesul de eliminare continuă. Trebuie să înţelegi că eliminarea materialului toxic deversat în sânge pentru a fi eliminat reprezintă un proces necesar de curăţare. Spre sfârşitul postului, aceste efecte neplăcute se vor atenua şi vor fi înlocuite de o stare de bine.

Dependenţele de alimente stimulante vor cauza simptome de sevraj în timpul postului. Borborismele stomacale, durerile de cap, greaţa, senzaţia de slăbiciune, oboseala, irascibilitatea şi limba acoperită cu depozite sunt semne categorice că e nevoie de un post, urmat de o schimbare în direcţia unei diete mai sănătoase, naturale, fără alimente stimulante. Dacă în timpul postului ai o criză, nu intra în panică. Iată câteva dintre simptomele temporare de eliminare pe care le-ai putea încerca înainte de a ajunge la un echilibru fiziologic normal şi la o sănătate bună: stare febrilă sau frisoane din cauza substanţelor toxice evacuate în sânge în vederea eliminării, crampe, retenţie de urină, diaree, dureri de cap şi insomnie.

Pentru a facilita vindecarea internă, postitorii au nevoie de odihnă din belşug, somn, aer proaspăt, soare şi lipsa oricărui stres; acest fapt e valabil cu atât mai mult pentru cei slăbiţi de o boală debilitantă. Multe persoane preferă să bea apă caldă în timpul postului şi să îşi pună comprese cu ghimbir sau sticle cu apă fierbinte pe stomac, intestine sau pântece pentru a atrage sângele în zonă în vederea vindecării.

E uimitor cum dispare foamea după a cincea zi de post. De fapt, câteodată simpla menţionare a mâncării va cauza greaţă. Pe măsură ce rezerva de hrană din corp preia sarcina de a susţine organismul, alte funcţii interne lucrează la menţinerea echilibrului, de pildă, pulsul încetineşte, tensiunea arterială scade, iar secreţiile stomacale se reduc. Ochii devin mai strălucitori, iar auzul mai fin. Celulele corpului se înmulţesc.

Vei şti că postul se apropie de sfârşit când simptomele de eliminare dispar. Respiraţia va fi plăcut mirositoare, iar gusturile neplăcute şi greaţa vor dispărea. Pulsul, tensiunea arterială şi temperatura vor reveni la normal. Secreţiile stomacale şi foamea care erau absente vor reveni în forţă. Îţi vor lăsa gura apă şi vei dori cele mai simple alimente. Vei simţi o stare de bine şi o nouă poftă de viaţă.

## Posturile lungi

Un singur post nu va curăţa niciodată complet corpul. E nevoie o perioadă între un an şi trei ani de post periodic şi alimentaţie corectă pentru a obţine o curăţare minuţioasă a organismului şi a reveni la o sănătate înfloritoare. Un singur post lung ar putea avea drept rezultat o limbă curată, roz, însă acest lucru nu indică neapărat un corp complet pur şi curăţat. Limba devenită roz arată fie că organismul e pur, fie că proviziile lui de combustibil şi forţa lui vitală s-au consumat în vederea curăţării pe parcursul respectivului post.

De multe ori o persoană care posteşte va rămâne fără energie şi vitalitate cu mult înainte ca limba să se cureţe şi să devină rozalie. În acest caz, întreruperea postului e imperioasă. Nu câştigi nimic niciodată încercând să dobori recorduri în timp ce posteşti, pe seama abilităţii de recuperare a corpului. Postul ţinut prea mult şi prea des poate transforma într-o epavă nervoasă chiar şi persoanele cu voinţă de fier, ce să mai pomenim de cele bolnăvicioase.

Majoritatea indivizilor pot rezista la un post de 7-10 zile fără supraveghere, cu condiţia să fi studiat un pic subiectul. Posturile lungi trebuie ţinute doar sub supravegherea adecvată a cuiva care cunoaşte aprofundat procedura. Cu cât mai bolnav e organismul, cu atât mai multe reacţii de criză va avea ; de aceea e foarte importantă supravegherea unui medic competent. Între posturi, menţine o dietă bine echilibrată, fă suficientă mişcare şi asigură-te că ai destul soare, aer curat, odihnă, somn şi echilibru emoţional.

## Precauţii pentru ţinerea postului

Postul e cel mai benefic în bolile acute, dar nu şi în afecţiunile degenerative. O boală acută e o descărcare violentă sau rapidă de toxine în organism ; e un semn că trupul are o rezervă suficientă de putere vitală pentru a deversa şi elimina otrăvurile interne şi a se vindeca. O boală cronică e o afecţiune de lungă durată (degenerare), care îi slăbeşte individului puterea de vindecare.

Bolile degenerative, ca diabetul, cancerul, artrita reumatoidă, boala Parkinson, tuberculoza, bolile cardiace şi malnutriţia extremă (anorexia nervoasă), nu răspund prompt la posturile lungi. Se recomandă alte terapii naturale de sănătate şi biologice pentru recâştigarea sănătăţii şi echilibrarea chimiei corpului şi sângelui. Printre aceste terapii se numără : fitoterapia, acupunctura, suplimentele alimentare cu vitamine/minerale, măsuri dietetice echilibrate stabilite pentru fiecare individ, terapia prin culori şi muzică, hidroterapia, exerciţiile fizice corective, masajul shiatsu, lumina soarelui, repausul şi somnul suficiente, mediul armonios şi o stare fizică şi mentală pozitivă.

Dr. John Tilden, medic susţinător al postului de la începutul secolului XX, recomanda doar posturi scurte, între trei şi zece zile, pentru anumite boli cronice, după care îşi hrănea pacienţii cu o singură masă pe zi până la recuperare. Nu recomanda niciodată posturi lungi şi extenuante, deoarece credea că secătuiesc prea tare sistemul nervos.

*Nota bene* pentru cei grav bolnavi : dacă ai o afecţiune acută sau cronică, înainte de a ţine un post sau o dietă de eliminare, consultă un specialist în medicina naturistă sau un medic competent care înţelege profund procesul postului, vindecării naturale, terapiei nutriţionale şi principiul yin şi yang. Un profesionist de acest calibru poate stabili mult mai exact ce se poate face în cazul tău particular. Boala este strădania naturii de a te face bine. Redobândeşte-ţi sănătatea trăind astfel încât să îndepărtezi boala.

## Întreruperea unui post

Întreruperea unui post de 5-10 zile se va face cu foarte multă grijă. În prima zi după post bea un amestec de 120 ml de suc de mere sau portocale şi 120 ml de apă, un pahar la două ore. În a doua zi mănâncă fructe proaspete în funcţie de cum îţi este foame. În a treia zi consumă o hrană bine echilibrată. Cel mai bine e să mănânci fructe şi legume

crescute în regiunea şi clima unde locuieşti, adică mere, fructe de pădure, piersici, cireşe şi legume de iarnă în regiunea nordică şi portocale, grepfrut şi pepeni în regiunea sudică.

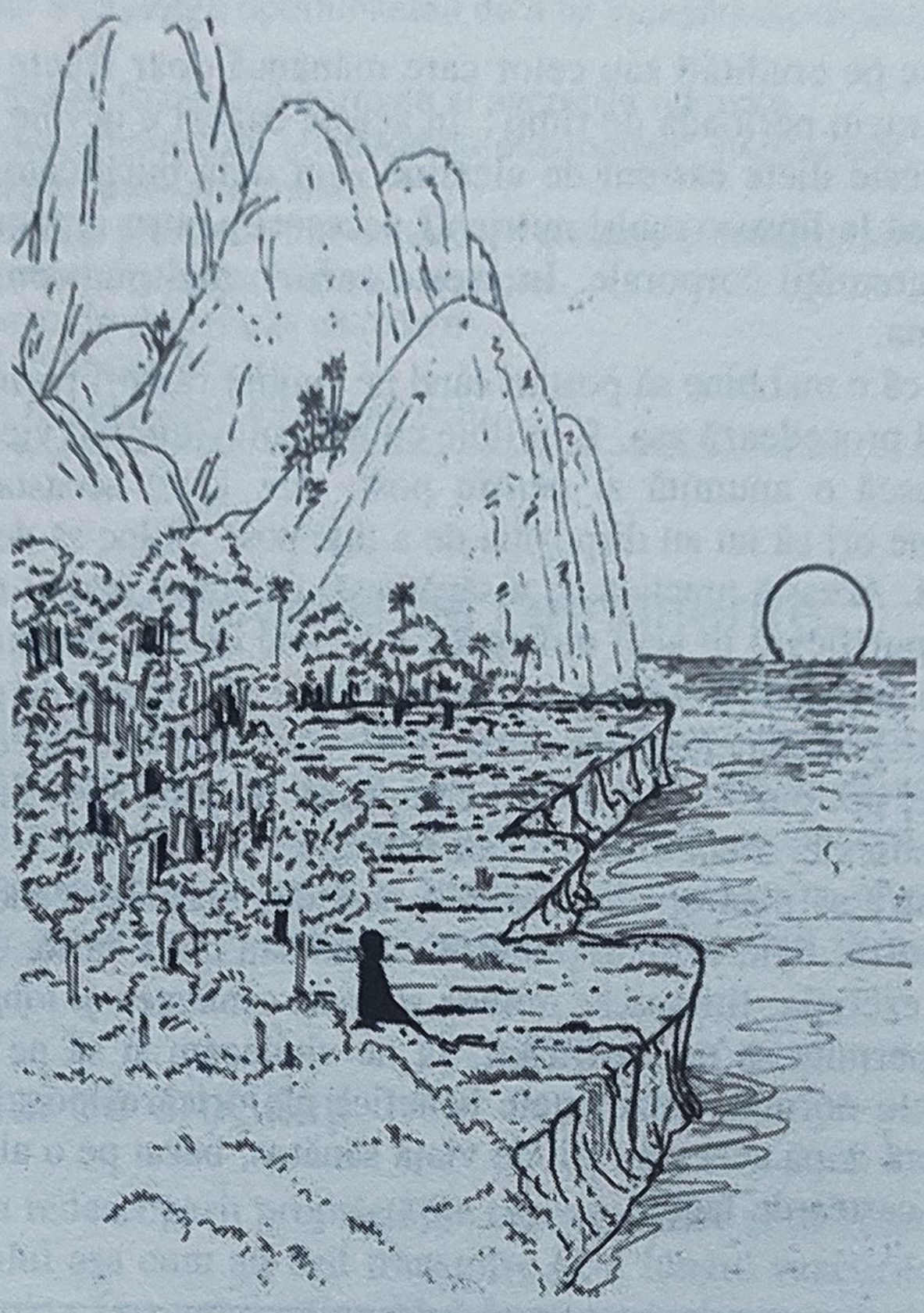


Figura 9.4. *Întreruperea unui post*

Motive pentru a posti

1. Pentru curăţarea corpului şi sângelui
2. Pentru răceli sau gripă
3. Când eşti surmenat mental şi fizic
4. Pentru dezvoltarea spirituală
5. Pentru reîntinerirea glandelor interne şi a hormonilor
6. Pentru pierderea în greutate
7. Pentru prevenirea bolilor acute şi cronice
8. Pentru a te simţi şi a arăta mai bine
9. Pentru a mânca mai puţin şi a economisi bani
10. Pentru scăderea nivelului de colesterol şi a tensiunii arteriale
11. Pentru a renunţa la droguri, fumat, alcool etc.
12. Pentru a depăşi stresul şi a dormi mai bine
13. Pentru a îmbunătăţi digestia şi tranzitul intestinal
14. Pentru a-ţi întări disciplina mentală şi fizică

## Recomandări pentru post

Celor cu diete bazate pe crudităţi sau celor care mănâncă doar fructe nu le recomandăm să postească pentru nicio perioadă de timp ; în aceste cazuri e nevoie de o dietă naturală bine echilibrată. Aceste diete extrem de alcaline sunt deja purificatoare în mod natural pentru organism, însă le lipsesc mulţi nutrienţi necesari pentru reparaţia tisulară, vindecare şi menţinerea greutăţii corporale. În aceste cazuri, mai mult post va duce la boală şi va agrava problema.

Anticii ne învaţă că e mai bine să postim când ne simţim rău ori nu ne este foame ; toate animalele din natură procedează aşa. E în linie cu mersul natural al vieţii. Multe persoane încearcă să stabilească o anumită zi pentru post, dar, când aceasta soseşte, ar putea constata că le e foame ori că nu au dispoziţia de a ţine post. În loc să dea atenţie vocii interioare, postesc totuşi. Această practică nu e sănătoasă, deoarece corpul nu are trebuinţă sau nu e gata pentru o purificare în acel moment ; e nevoie de alimentaţie sănătoasă.

Mulţi susţinători ai sănătăţii cred în conceptul eronat că postul e un panaceu universal ; nu este aşa. Posturile prea îndelungate şi prea dese, când individul nu e pregătit din punct de vedere fiziologic, pot duce la consumul compulsiv de junk-food şi, mai grav, la epuizare nervoasă şi anorexie, afecţiuni care pot fi fatale.

Cel mai bun sfat e să posteşti doar când e necesar, mai ales când nu îţi este foame sau când nu eşti epuizat fizic ori emoţional. O masă sau două sărite când şi când îmbunătăţesc digestia şi excreţia, limpezesc mintea şi cresc sănătatea şi longevitatea. Postul la timpul cuvenit ne permite să ne purificăm, să ne vindecăm şi să ne echilibrăm chimia corpului într-un ciclu normal. Rezultatele benefice ale oricărui post vor fi intensificate dacă persoana adoptă după aceea un stil de viaţă sănătos, bazat pe o alimentaţie naturală, cum s-a sugerat în cartea de faţă.

---

### Postul în rezumat

Pentru a îndrepta opiniile greşite şi a prezenta beneficiile postului în versiune condensată, îl vom cita pe dr. H.M. Shelton, care, pe la jumătatea secolului XX, susţinea postul în SUA.

*Postul nu:*

1. Cauzează micşorarea stomacului.
2. Cauzează alipirea pereţilor stomacului.
3. Face ca lichidele digestive din stomac să se întoarcă împotriva lui şi să îl macine.
4. Paralizează intestinele.
5. Sărăceşte sângele sau produce anemie.
6. Produce acidoză.
7. Cauzează slăbirea sau oprirea inimii.
8. Produce edem determinat de malnutriţie.
9. Produce tuberculoză, nici nu predispune la instalarea ei.
10. Scade rezistenţa la boli.
11. Dăunează dinţilor.
12. Dăunează sistemului nervos.
13. Dăunează vreunuia dintre organele vitale.
14. Dăunează glandelor corpului.
15. Cauzează psihoză.

*Pe partea pozitivă, postul:*

1. Oferă organelor vitale un repaus complet.

2. Opreşte aportul de alimente care ar putea să se descompună în intestine şi să otrăvească organismul.
3. Goleşte tractul digestiv şi elimină bacteriile de putrefacţie.
4. Oferă organelor excretoare oportunitatea de a îşi îndeplini sarcinile la zi şi favorizează eliminarea.
5. Restabileşte chimia fiziologică normală şi secreţiile normale.
6. Favorizează descompunerea şi absorbţia exsudatelor, depozitelor, ţesuturilor îmbolnăvite şi excrescenţelor anormale.
7. Readuce celulele şi ţesuturile într-o stare de tinereţe şi reîntinereşte întregul corp.
8. Permite conservarea şi recanalizarea energiei.
9. Sporeşte puterile de digestie şi asimilare.
10. Limpezeşte şi întăreşte mintea.
11. Îmbunătăţeşte funcţionarea întregului corp.

---

# Programe de reîntinerire

Dacă eşti o persoană extrem de ocupată şi nu ai timpul sau dispoziţia de a merge la un centru spa de sănătate unde să ţii un post complet de câteva săptămâni, atunci dieta de eliminare şi programul de reîntinerire prin purificare cu sucuri crude sunt pentru tine. Programul constă în consumul exclusiv de fructe şi legume crude, plus sucul lor, care vor fi servite la orele de masă sau în orice alt moment al zilei când simţi că îţi este foame.

## Puterea sucului de crudităţi

Ştiinţele naturale au redescoperit proprietăţile regeneratoare şi de reîntinerire ale alimentelor crude şi postului aşa cum au fost transmise de-a lungul veacurilor, din învăţăturile antice. În trecut se ştia că oamenii trăiau până la vârste înaintate având o stare de sănătate şi o vitalitate desăvârşite. Astăzi, clinicile europene de sănătate utilizează principiul acestei formule secrete a tinereţii sub forma postului terapeutic cu sucuri, incluzând utilizarea sucurilor de fructe şi legume proaspete, crude, zemii de legume, ceaiurilor de plante medicinale întineritoare şi apelor minerale.

În condiţii nesănătoase, de boală şi acide/yang, terapia purificatoare cu sucuri crude constituie o alternativă benefică la metoda convenţională a postului cu apă. Ambele metode sunt utile şi vor reîntineri şi vor curăţa organismul, însă programele pe bază de sucuri, zeamă de legume şi plante medicinale vor aproviziona un corp demineralizat şi secătuit cu elementele necesare, cum ar fi enzime crude vii, oligominerale, vitamine şi minerale, toate factori extrem de necesari pentru a furniza elemente dătătoare de viaţă glandelor, organelor, ţesuturilor şi sângelui, astfel încât capacitatea de recuperare şi vindecare a întregului corp să crească. Pe durata postului cu sucuri crude nivelul de glucoză rămâne aproape de cel normal şi se acumulează rezerve alcaline pentru neutralizarea excesului de acizi din ţesuturi şi sânge. Virtutea unui sânge curat ar trebui să fie una dintre primele lecţii predate de preoţii şi învăţătorii noştri. Fizicul este substratul spiritualului ; acest fapt ar trebui să le confere alimentelor pe care le mâncăm şi aerului pe care îl respirăm o semnificaţie transcendentă.

Fructele şi legumele proaspete şi crude conţin electricitate solară şi enzime foarte nutritive care acţionează ca să conserve şi să prelungească viaţa celulelor vii. Sucurile şi lichidele nu diminuează sau solicită procesul digestiv şi sunt absorbite repede, fără efort în sânge, celule şi ţesuturi. Aşadar, o persoană care posteşte cu sucuri nu are parte de o

stare prea pronunţată de slăbiciune, nici de momente de energie scăzută în timpul postului sau după el, cum se întâmplă adesea într-un post doar cu apă. La fel, adesea recuperarea după un post cu sucuri e mai rapidă şi mai stabilă decât după un post cu apă.

## Dieta de eliminare

Dieta de eliminare este o metodă excelentă de a curăţa organismul de impurităţile interne. Constă din consumul exclusiv de fructe, legume şi sucuri crude, excluzând proteinele, grăsimile şi amidonul, precum şi fructele şi legumele care formează mai mult acid, ca bananele, curmalele, fructele uscate, cartofii, fructele cu coajă lemnoasă şi avocado. Fructele, legumele şi sucurile crude sunt uşor de digerat şi asimilat, permiţând astfel ca restul energiei corpului să se cheltuiască pe autovindecare şi curăţare. Dacă o persoană consumă alimente cu amidon, grăsimi sau proteine pe parcursul unei diete de curăţare, procesul de vindecare va întârzia. Alimentele yang/acide mai grele sunt mai dificil de digerat şi au un timp mai lung de absorbţie în sânge ; de aceea ar trebui evitate în perioada de curăţare.

Câteva zile, maximum o săptămână de dietă cu fructe şi legume zemoase, precum şi suficientă odihnă îi vor îngădui corpului să elimine produsele reziduale acumulate, depozitele de grăsime şi surplusul de greutate. Cel mai bun moment pentru acest tip de dietă yin de eliminare este în timpul lunilor calde de vară. Cu ajutorul ei, te poţi aştepta să pierzi între 3 şi 4,5 kg pe săptămână din greutatea şi grăsimea corpului ; de asemenea, dieta va normaliza nivelul de colesterol din sânge şi va micşora tensiunea arterială mare.

În timpul unei diete de eliminare poţi experimenta diverse grade de durere, junghiuri, dureri de cap, diaree, ameţeală şi greaţă. Aceste simptome temporare indică faptul că organismul lucrează la eliminarea produselor reziduale interne acumulate în ani. O criză rezultată în urma unei diete de eliminare sau a unui post e o măsură fiziologică preventivă mult mai puţin dureroasă decât posibilitatea unei boli degenerative sau cronice peste ani de zile. Ia aminte totuşi că celor cu diabet, hipoglicemie sau alte boli degenerative nu li se recomandă o dietă de eliminare sau un post.

Boala acută sau cronică poate fi pusă pe seama consumului excesiv de proteine, grăsimi şi alimente cu amidon, cu conţinut ridicat de calorii şi procesate. Nu trebuie să îţi faci prea multe griji în privinţa consumului de alimente bogate în proteine sau care formează acid ; principala ta preocupare trebuie să fie curăţenia internă şi revenirea la un program nutriţional sănătos care include cereale, leguminoase, legume, fructe, seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă germinate, germeni şi o cantitate moderată de iaurt, lapte bătut şi brânză de vaci (toate crude) degresate.

## Alimente purificatoare

Următoarele alimente crude sunt agenţi excelenţi de curăţare şi purificare a sângelui.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Afine | Coacăze | Nectarine | Portocale |
| Ananas | Dude | Papaya | Prune |
| Caise (proaspete) | Grepfrut | Pepene galben | Roşii |
| Castraveţi | Kaki | Pepene verde | Struguri |
| Căpşune | Mere | Pere | Zmeură |
| Cireşe | Mure | Piersici | |

Următoarele alimente pot fi utilizate ca dezinfectanţi şi dizolvanţi de mucus într-o salată alcătuită din roşii, castraveţi, ardei graşi verzi şi tije fragede de ţelină:

Ardei iute roşu
Ceapă
Praz
Ridichi
Suc de lămâie
Usturoi

Figura 9.5. *Alimente care curăţă* (vezi planşele color, ilustraţia 14)

Următoarele legume se utilizează mai eficient pentru curăţarea celulelor şi ţesuturilor, formarea sângelui şi purificarea organelor interne. Trebuie proaspăt stoarse într-un storcător de fructe şi băute cu înghiţituri mici. Foloseşte ca bază un suc de morcovi, circa 140 ml, şi adaugă 85 ml din oricare din legumele enumerate aici.

Andive
Ardei gras verde
Cartof
Castravete
Dovlecel
Fasole verde
Lăptuci
Lucernă
Mangold
Măcriş
Morcov
Nap
Năsturel
Păpădie
Păstârnac
Pătrunjel
Roşie
Sfeclă roşie
Spanac
Sparanghel
Ţelină
Varec
Varză
Varză de Bruxelles
Varză kale
Zucchini

## Porţia zilnică de suc

Cel mai bine e să consumi sucul pe stomacul gol sau cu o jumătate de oră înainte de masă. Porţia zilnică de suc de legume ar trebui să fie cuprinsă între 115 şi 170 ml, dacă nu te afli într-un program de curăţare cu sucuri pentru un anumit număr de zile, caz în care poţi bea un litru sau mai mult pe zi. Mai mult de 115-170 ml suc de legume în

fiecare zi poate suprasolicita ficatul, cauzând piele galbenă/portocalie, fenomen numit carotenodermie. E rezultatul incapacităţii ficatului de a utiliza vitamina A în cantităţi mari. La rasele cu piele mai închisă la culoare se va examina albul ochilor pentru îngălbenire.

La fel, sucul de fructe nu trebuie consumat în cantităţi mai mari de 115-170 ml zilnic. Un consum excesiv de suc de fructe suprasolicită rinichii şi pancreasul din cauza conţinutului concentrat de zahăr. Un corp sănătos produce doar o cantitate mică de insulină zilnic. Un aport excesiv de sucuri dulci va determina corpul să producă un exces de insulină şi va duce la hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge). Un consum excesiv de fructe şi sucuri creează o alcalinitate ridicată în organism (stare yin) şi suprasolicită glandele suprarenale în efortul lor de a menţine pH-ul urinei între 6,5 şi 7,0. Această stare yin diminuează şi acidul clorhidric din stomac, micşorând deci absorbţia de proteine şi calciu.

Cum am menţionat mai devreme, echilibrarea conţinutului de potasiu/sodiu (yin-yang) în alimente şi sucuri implică practic utilizarea alimentelor crescute în clima unde locuieşti. Dacă trăieşti în nord, vei obţine rezultate mult mai bune dacă vei consuma sucurile de fructe şi legume crescute în regiunea respectivă; mere, pere, prune, fructe de pădure, cireşe, struguri, piersici, pepeni galbeni, morcovi, fasole (verde), dovlecei, ţelină, ardei gras verde, castravete, pătrunjel şi aşa mai departe. Aceste alimente cresc în climate reci (yin) şi sunt clasificate ca fiind mai yang decât alimentele tropicale datorită conţinutului mai ridicat de sodiu. Alimentele din nord (sodiu/yang) sunt mai hrănitoare şi încălzitoare pe vreme friguroasă.

Alimentele yin (potasiu) cresc în climatele calde (yang) din sud. Pentru sudici este mai bine să consume alimente crescute în regiunea lor, cum ar fi toate citricele, roşiile, papaya, kaki, mango, pepeni galbeni, piersici, fructe de pădure şi toate legumele care cresc în sud. Aceste alimente vegetale sunt bogate în potasiu (yin) şi foarte răcoritoare pentru organism.

Consumă doar fructe de sezon şi nu excesiv. Vara se pot mânca mai multe fructe, pentru echilibrarea yin-ului şi yang-ului. Foloseşte-ţi mereu discernământul în ce priveşte alegerea şi cantitatea alimentelor crude consumate.

## Constipaţia

Constipaţia e o problemă la scară mondială. Cu toate acestea, pare să fie mai răspândită în aşa-numitele ţări civilizate din Occident. Constipaţia e practic necunoscută în ţările subdezvoltate şi agricole. Oamenii necivilizaţi şi animalele sălbatice nu suferă de această maladie, probabil vinovată de mai multă nefericire şi nenorocire la nivel mental şi moral decât orice altă cauză individuală.

Constipaţia era cunoscută pe vremea lui Hipocrat, când anumite zile din lună erau stabilite pentru administrarea de purgative, clisme şi emetice. Hipocrat susţinea că boala cronică provine din autointoxicaţie, adică autootrăvirea cauzată de constipaţie. Zicea că depozitele de reziduuri acumulate în colon eliberează toxine care inflamează nervii, producând reumatism, nevralgie, melancolie, isterie, eczeme, acnee, dureri de cap şi multe alte probleme de sănătate. Din acele vremuri şi până acum, constipaţia a căpătat proporţii epidemice, mai ales în societatea modernă plină de stres, unde prevalează obiceiurile

nenaturale de viaţă şi se consumă zilnic tone de junk-food rafinate, procesate şi artificiale, plus medicamente. Constipaţia precedă majoritatea stărilor de boală.

Constipaţia poate fi definită ca: neputinţa de a goli intestinele; colon blocat; lipsă de forţă intestinală şi activitate peristaltică; lipsa defecării complete; scaune improprii şi deplasare înceată a alimentelor. Din cauza unei stări de obstrucţionare cauzată de mâncatul excesiv, mai poate exista şi constipaţia ficatului, rinichilor şi vezicii urinare. Vezi mai jos comparaţia dintre un colon sănătos, normal şi un colon anormal, îmbolnăvit şi ia decizia să mănânci sănătos şi să faci zilnic exerciţii interne pentru a-ţi menţine colonul normal şi într-o stare bună de sănătate.

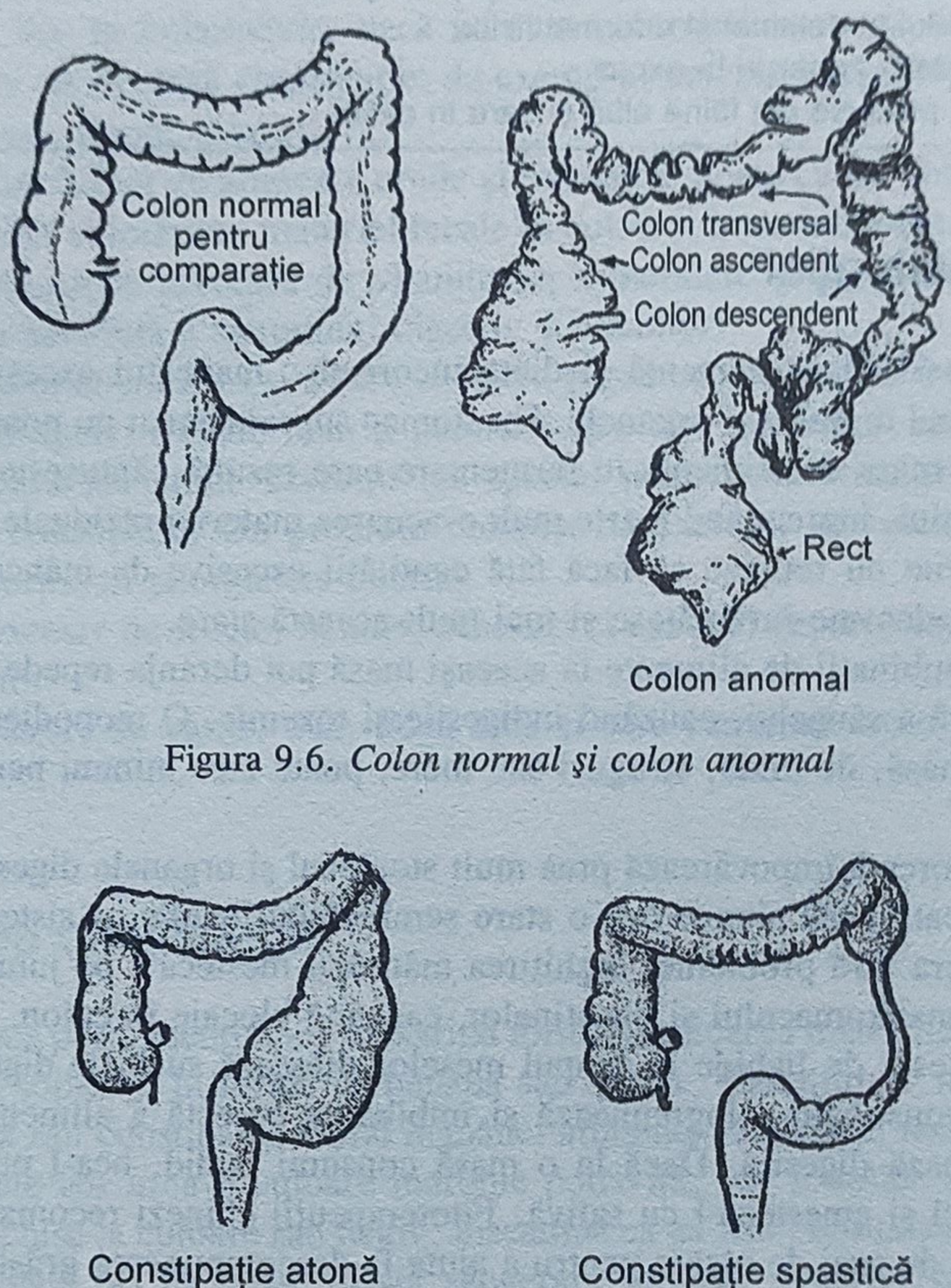



Figura 9.6. *Colon normal şi colon anormal*

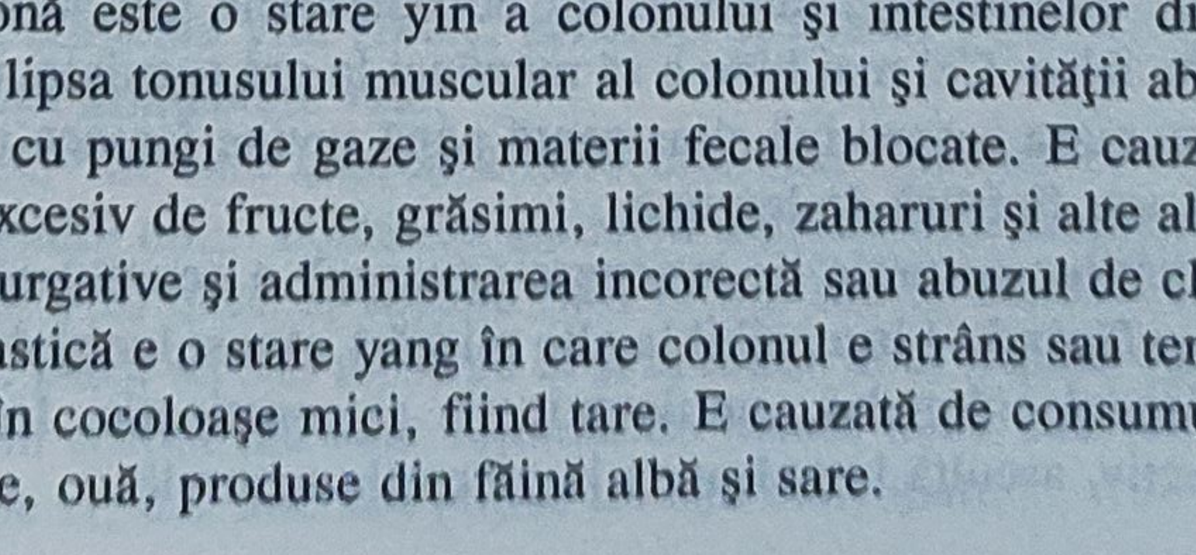



Figura 9.7. *Colon cu constipaţie atonă şi colon cu constipaţie spastică*

Constipaţia atonă este o stare yin a colonului şi intestinelor dilatate. Simptomele acestei boli sunt: lipsa tonusului muscular al colonului şi cavităţii abdominale, intestine căzute şi umflate, cu pungi de gaze şi materii fecale blocate. E cauzată de mâncatul în exces, consumul excesiv de fructe, grăsimi, lichide, zaharuri şi alte alimente yin, utilizarea exagerată de purgative şi administrarea incorectă sau abuzul de clisme.

Constipaţia spastică e o stare yang în care colonul e strâns sau tensionat, iar materia fecală e evacuată în cocoloaşe mici, fiind tare. E cauzată de consumul excesiv de carne roşie, peşte, pasăre, ouă, produse din făină albă şi sare.

Cele mai comune cauze ale constipaţiei

1. Mâncatul excesiv în permanenţă şi dieta incorectă
2. Prea multe combinaţii de alimente la masă
3. Masticaţie incorectă
4. Consumul de lichide la masă (excesiv)
5. Mâncatul atunci când nu îţi este cu adevărat foame
6. Ignorarea necesităţilor naturale
7. Mâncatul când suntem tulburaţi emoţional, furioşi sau obosiţi
8. Consumul prea mare de alimente care constipă
9. Consumul insuficient de alimente crude şi proaspete
10. Lipsa tonusului abdominal şi a formei fizice
11. Fructe, lichide şi zaharuri în exces
12. Carne, ouă, produse din făină albă şi sare în exces

## Cauzele constipaţiei

1. Mâncatul excesiv în permanenţă şi dieta incorectă: mâncatul excesiv balonează şi forţează sistemul digestiv şi organele. Un stomac supraîncărcat nu poate digera corect mâncarea, iar masa de alimente în fermentare care rezultă căptuşeşte pereţii intestinelor şi colonului, îngreunând foarte mult evacuarea materiei reziduale. De asemenea, secreţiile interne nu reuşesc să facă faţă cantităţii excesive de mâncare consumată. Alimentele neadecvate înrăutăţesc şi mai mult această stare.
2. Prea multe combinaţii de alimente la aceeaşi masă pot deranja repede corpul şi compoziţia chimică a sângelui, cauzând indigestie şi toxemie. O monodietă cu un singur aliment la o masă, de pildă, struguri sau mere, poate face minuni pentru înlăturarea constipaţiei.
3. Masticaţia incorectă împovărează prea mult stomacul şi organele digestive. Mâncarea trebuie mestecată până ajunge într-o stare semilichidă înainte ca sistemul digestiv să o poată prelucra fără probleme. Înghiţirea mâncării mestecate pe jumătate lasă toată munca pe seama stomacului şi intestinelor, cauzând blocaje în colon.
4. Consumul excesiv de lichide în timpul meselor diluează sucurile digestive, cauzând indigestie şi constipaţie; îngreunează şi îmbibarea corectă a alimentelor în salivă, ceea ce afectează digestia. Dacă la o masă consumi lichid, bea-l pur şi simplu cu înghiţituri mici şi amestecă-l cu salivă. Fitoterapeuţii chinezi recomandă după mese o ceaşcă mică de ceai de plante pentru a ajuta la descompunerea grăsimilor (vegetale sau animale) ingerate în timpul mesei şi a susţine digestia.
5. Mâncatul în absenţa foamei adevărate reprezintă o povară pentru stomac, secreţiile interne şi intestine. Foamea reală e prezentă când alimentele neprocesate şi sănătoase îţi lasă gura apă. Înţepăturile, durerea sau borborismele din stomac sunt semne de indigestie şi pofte false. Cel mai bine e să mănânci la ore regulate, dar dacă nu îţi este foame, sari peste masa respectivă şi aşteaptă până revine foamea reală ori ia o masă uşoară cu fructe sau fiertură de legume.
6. Ignorarea necesităţilor naturale de evacuare cauzează o acumulare de materii fecale în intestinul gros, făcându-l insensibil la alte mişcări. Acest lucru duce direct la colită, hemoroizi, prolapsul colonului, autointoxicaţie şi constipaţie. Indiferent ce faci în momentul respectiv, ascultă întotdeauna impulsurile naturale.

7. Mâncatul când eşti tulburat emoţional, furios sau obosit. Când e consumată într-o stare de agitaţie emoţională, mâncarea e digerată şi asimilată necorespunzător ; gura se usucă, saliva nu curge liber ; secreţiile stomacale încetează sau se reduc. Nu există apetit real, prin urmare nici putere nervoasă pentru a digera şi a utiliza corect mâncarea, iar rezultatul va fi constipaţia. La fel stau lucrurile cu surmenajul ; când eşti obosit, odihneşte-te. Dacă nu poţi să cânţi ori să râzi înaintea unei mese, aşteaptă până vei putea.
8. Consumul prea mare de alimente care constipă – de pildă, cărnuri, brânzeturi, oleaginoase, făină albă, zahăr alb, produse de patiserie, unt din oleaginoase, uleiuri, alimente grase, prăjeli şi floricele de porumb – şi utilizarea excesivă de lăptuci sau spanac crud duc la îmbolnăvire dacă nu sunt contrabalansate de alimente bogate în fibre sau care nu creează constipaţie, de exemplu, cereale integrale, fructe, germeni, legume, sucuri, fasole şi iaurt.
9. Consumul insuficient de alimente crude şi proaspete poate cauza constricţia rinichilor şi ficatului, dar şi întărirea materiei fecale în colon şi intestine, care este o stare yang. Lipsa cruditătilor te privează de vitaminele, mineralele şi enzimele necesare pentru funcţionarea adecvată a aparatului digestiv şi excretor.
10. Lipsa tonusului abdominal şi a formei fizice poate cauza prolapsul organelor interne. Muşchii diafragmei trebuie întăriţi pentru a dezvolta tonusul şi sănătatea în această zonă. Cei care fac zilnic exerciţii (în special pentru regiunea abdominală) suferă arareori de constipaţie. Un program complet de exerciţii stimulează, de asemenea, secreţiile, hormonii şi organele interne.
11. Consumul excesiv de fructe, lichide, zaharuri şi aşa mai departe cauzează constipaţie atonă sau yin.
12. Un aport excesiv de carne, ouă, făină albă şi sare cauzează constipaţie spastică sau yang.

## Identificarea constipaţiei

Sănătatea şi boala pot fi identificate urmărind forma şi culoarea materiilor fecale. Scaunele ar trebui să fie solide şi în formă de banană sau trabuc, fără miros ; mirosul e semn de stază intestinală sau constipaţie. Când mănânci alimente sănătoase, mestecate şi digerate complet, fecalele vor avea o culoare maronie potrivită, vor fi solide şi vor pluti. Dacă fecalele sunt închise la culoare sau negre, înseamnă că au fost consumate în exces produse de origine animală ori că poate exista sângerare internă. Fecalele roşiatice indică de obicei hemoroizi care sângerează. Scaunele verzui înseamnă un consum exagerat de fructe şi dulciuri yin. Fecalele de culoare deschisă sunt date de un exces de fructe şi legume crude. Fecalele unui bebeluş sunt galbene şi moi. Dacă fecalele nu plutesc, persoana a mâncat prea multe alimente yin, fructe, zaharuri şi lichide ; sau a mâncat fără a mesteca bine şi în combinaţii alimentare rele.

Consumul excesiv de sare cauzează absorbţia apei intestinale, rezultatul fiind fecale uscate şi de dimensiuni mici. Folosirea excesivă a produselor lactate, fructelor, zahărului şi grăsimilor (toate yin) duce la scaune fără formă sau la diaree. Ar trebui să ai scaun după fiecare masă. Dacă iei trei mese pe zi şi ai scaun doar o dată, eşti constipat. În acest caz, reziduurile din corpul tău sunt reţinute de obicei două zile sau mai mult. Dacă ai scaun de trei ori pe zi, dar mic sau puţin, tot eşti constipat.

Scaunele urât mirositoare nu sunt ceva natural şi sănătos, fiind comune doar în rândul celor care consumă carne. Consumatorii de carne au invariabil limba acoperită de o peliculă şi respiraţia urât mirositoare, pe lângă scaune urât mirositoare. În cazul câinelui, tigrului, leului şi omului care consumă carne, în colon se găsesc întotdeauna fragmente de carne intrată în putrefacţie, pe când în colonul animalelor vegetariene, ca oile, vacile, cerbii, iar dintre oameni al copiilor alăptaţi şi al celor care se înfrânează de la carne nu există putrefacţie sau mirosuri respingătoare. Gorilele şi maimuţele vegetariene, alcătuite din punct de vedere fiziologic asemenea oamenilor, au scaune inodore, care sunt mari şi moi. Intestinele şi pielea lor nu au paraziţi. Oxiurii şi paraziţii sunt un semn de toxemie intestinală şi constipaţie. Peste 80% din populaţia umană suferă de oxiuri şi multe alte tipuri de viermi. O dietă cu alimente nesănătoase procesate, cărnuri, prăjeli, zahăr şi aşa mai departe va duce cu siguranţă la existenţa viermilor în organismul tău.

## Înlăturarea constipaţiei

Constipaţia nu trece într-o zi sau două; corpul are nevoie de timp pentru a elimina reziduurile toxice acumulate în ani de zile, pentru a se reconstrui şi întări. Relaxează-te şi odihneşte-te bine, fă mişcare suficientă, expune-te la aer curat şi soare din belşug şi consumă multe alimente naturale. Continuă să efectuezi curăţarea intestinală (vezi mai jos) în fiecare dimineaţă. Cu ajutorul acestui program, în câteva zile sau săptămâni vei avea scaune matinale normale şi complete. Punctul-cheie pe care trebuie să îl reţii este să fortifici întreaga cavitate abdominală, adică diafragma, muşchii stomacului şi organele interne. Când fortifici aceste părţi vitale ale organismului, vei străluci, având un farmec personal sănătos.

Dansatoarele orientale din buric au un control excelent asupra muşchilor abdominali şi a diafragmei. Prin faptul că inspiră cantităţi mari de aer proaspăt şi fac mişcare, aceste fete au un ten şi un colorit al pielii minunate, ochi luminoşi ce scânteiază şi graţia unor căprioare. Include câteva exerciţii abdominale, mişcări de hula-hoop sau de dans oriental în rutina ta de dimineaţă; pune-ţi imaginaţia la treabă.

## Curăţarea intestinală pentru sănătatea internă

Practică următorul program intestinal dimineaţă de dimineaţă.

1. Dimineaţa la trezire efectuează 10-15 abdomene. Pe măsură ce devii mai puternic, măreşte numărul până la 20.
2. Apoi bea o cană de ceai din plante.
3. Acum efectuează alte exerciţii pentru abdomen, de pildă, aplecări cu atingerea vârfului degetelor de la picioare, aplecări laterale, contractarea şi relaxarea muşchilor abdominali. Încearcă să tragi muşchii abdominali în sus, apoi să îi forţezi în jos. Fă mişcări şerpuite şi de la stânga la dreapta. Străduieşte-te să-ţi controlezi aceşti muşchi vitali şi să-i faci să lucreze după cum doreşti.
4. Continuă exerciţiile până când simţi nevoia să mergi la toaletă; de obicei cinci sau zece minute vor fi suficiente.

## Ridicarea abdominală

Practică această ridicare abdominală pe stomacul gol pe tot parcursul zilei sau, preferabil, împreună cu curăţarea intestinală de dimineaţă. Acest superexerciţiu e fantastic pentru aspectul de talie de viespe. Va elibera organele interne şi canalul intestinal de reziduurile inutile şi va menţine muşchii şi pielea ferme şi tinere.

1. Stai cu picioarele depărtate, genunchii uşor îndoiţi şi înclină-te un pic înainte, din şolduri şi ţinând spatele drept.
2. Inspiră adânc şi apoi expiră cât mai mult aer cu putinţă din plămâni.
3. Apoi trage muşchii abdominali cu o mişcare fermă în sus, până se formează o scobitură sub cutia toracică. Menţine câteva secunde această poziţie fără să inspiri, după care relaxează-te.

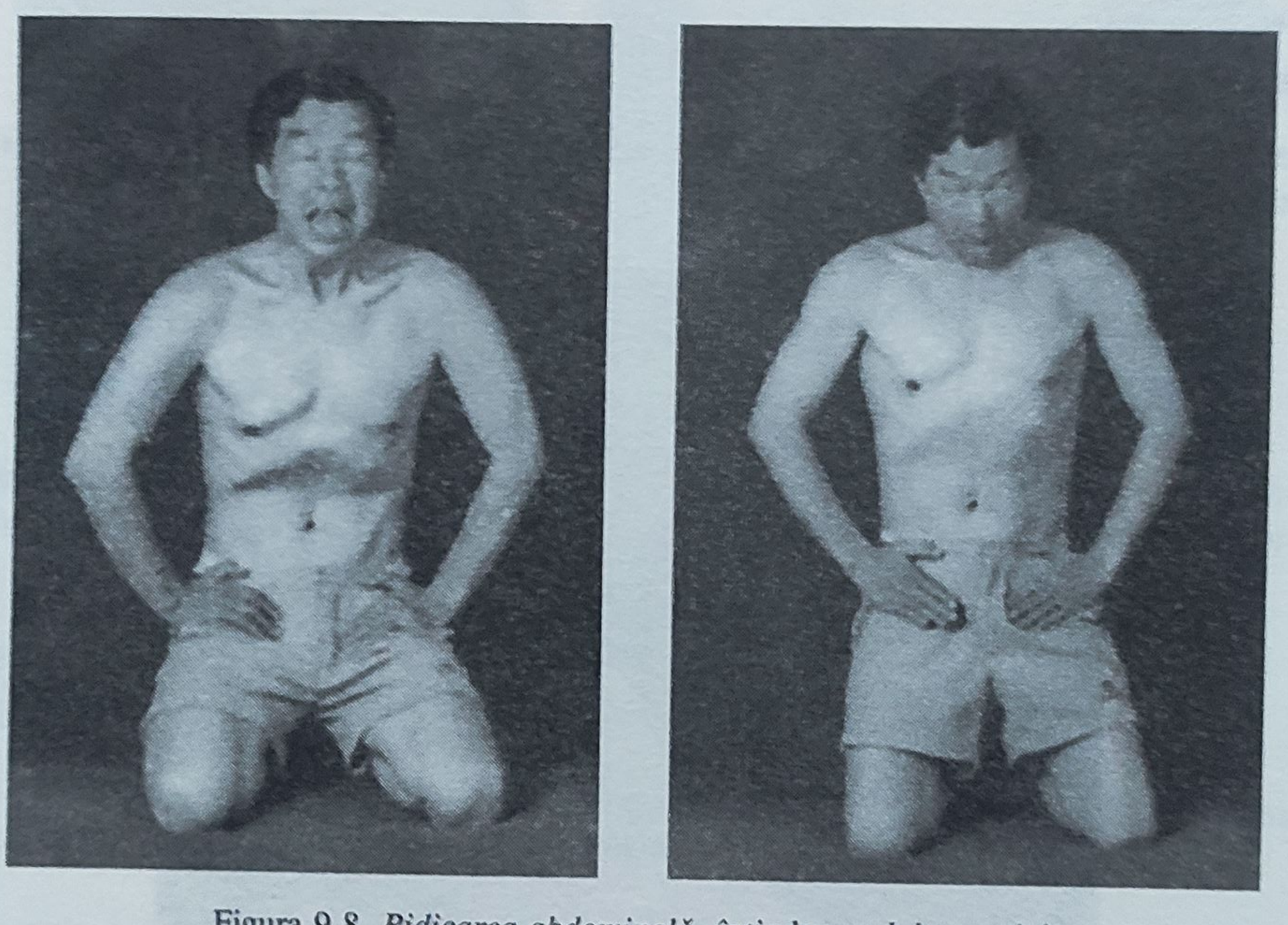


Figura 9.8. *Ridicarea abdominală, întinderea abdomenului*

Dacă îndeplineşti cu regularitate aceste instrucţiuni, vei avea parte de rezultatele minunate ale sănătăţii fizice şi stării de bine superioare. Medicamentele, laxativele, remediile stomacale şi intestinale pot fi aruncate cu tot cu efectele lor secundare nocive la gunoi!

## Exerciţiu pentru fortificarea stomacului, intestinelor şi pieptului

Şi acest exerciţiu tonifică şi defineşte talia, şoldurile, picioarele, braţele, umerii şi spatele.

Figura 9.9. *Leagănă-ţi timp de 30-60 de secunde corpul înainte şi înapoi pe abdomen, cum ilustrează fotografia*

## Pendularea picioarelor ridicate

Acest exerciţiu tonifică şi fortifică muşchii abdominali, stomacul, intestinul gros şi subţiază şoldurile.

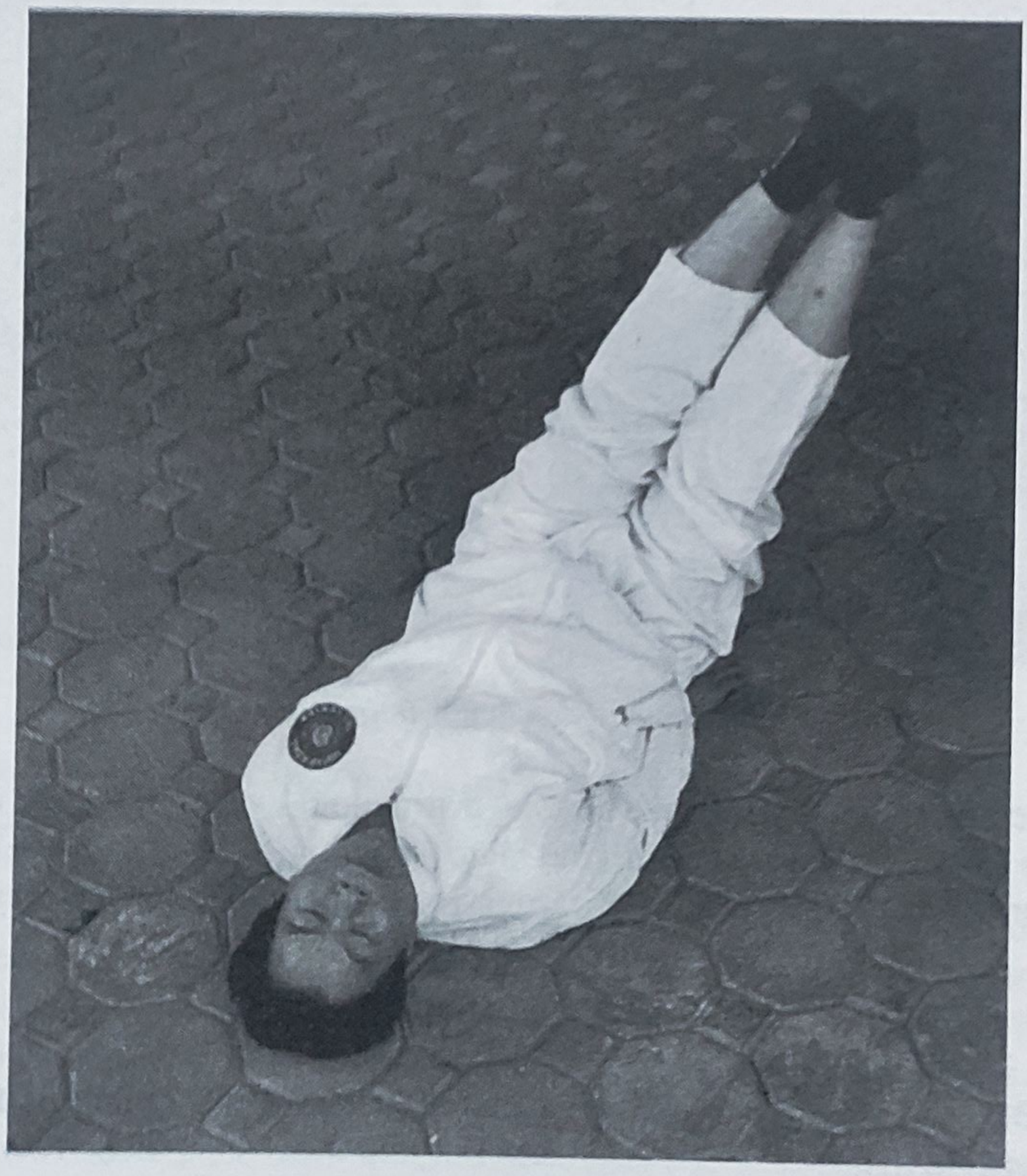


Figura 9.10. *Întinde-te drept pe spate, ridică picioarele şi pendulează picioarele şi şoldurile dintr-o parte în alta. Repetă în fiecare zi*

## Întindere şi aplecări

**Acest exerciţiu maseazã stomacul, intestinele şi organele interne, defineşte talia şi fortificã pieptul şi spatele.**

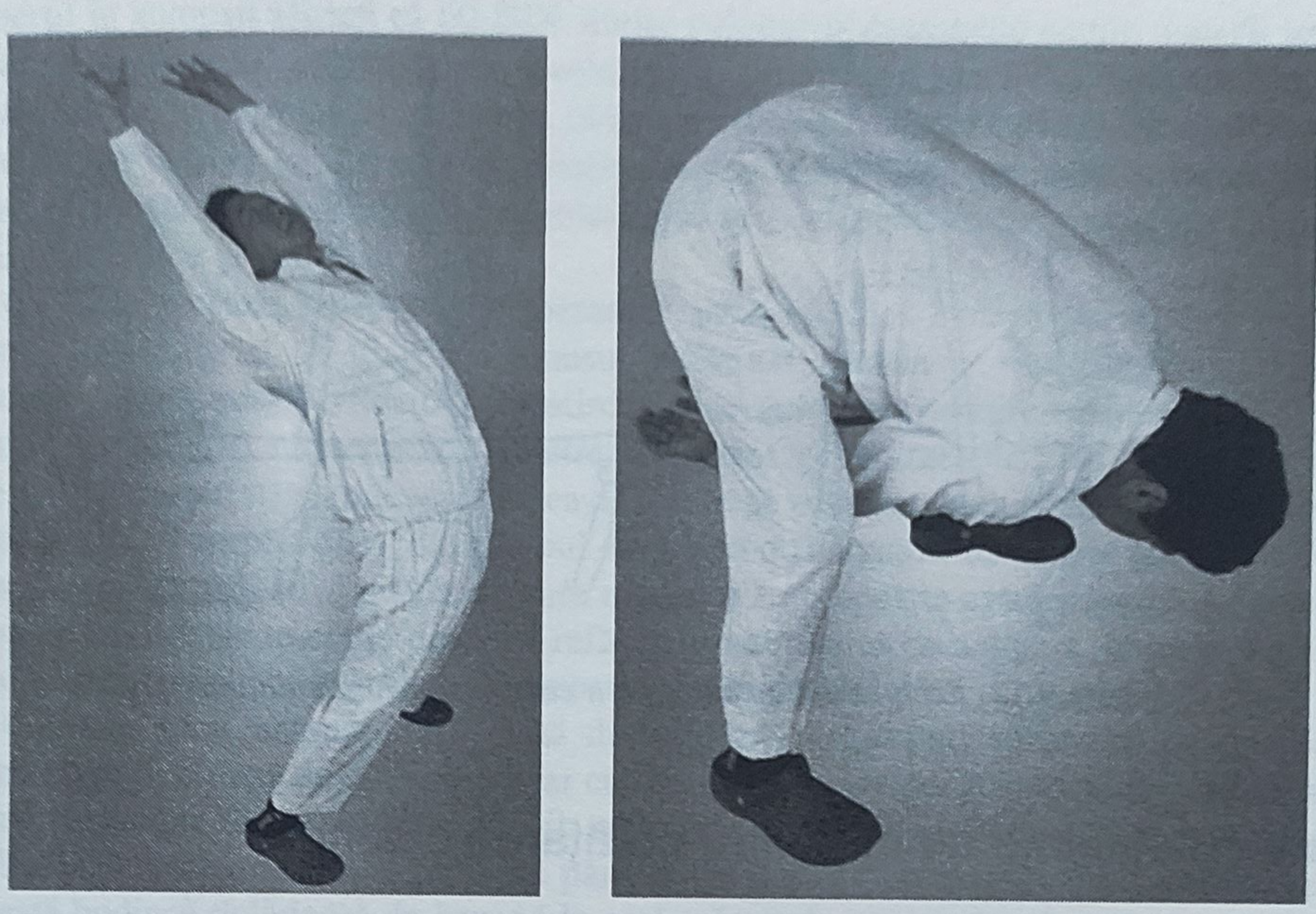


Figura 9.11. *Depărtează picioarele 90-120 cm, cu genunchii îndoiţi. Inspiră în timp ce te întinzi în spate cu braţele peste cap ; în timp ce te apleci în faţă şi în jos, expiră complet şi viguros. Efectuează 6-8 repetări pe zi, mai ales dimineaţa*

## Baie internă pentru combaterea constipaţiei

O clismă bună va înmuia depozitele din intestinul gros sau colon şi ar trebui efectuată cel puţin trei zile la rând pentru a elimina materia reziduală întărită.

1. Umple o pungă de clismă de doi litri cu 700 ml apă fierbinte (37,5°C). Atârnă punga la un metru deasupra podelei, astfel încât presiunea să rămână constantă, permiţând apei să pătrundă în scobiturile adânci.
2. Întinde-te pe spate ; ridică genunchii şi relaxează abdomenul. Inserează în orificiul anal canula obişnuită de 15 cm de la capătul tubului, după ce ai lubrifiat-o bine cu vaselină. Nu introduce prea repede apa în colon ; dacă e necesar, strânge furtunul cu degetele, pentru a evita crampele abdominale ; dacă apa curge încet, disconfortul va trece. Masează zona abdominală cu mâinile, unul sau două minute. Apoi stai pe vine, eliminând apa şi materiile fecale.
3. Repetă încă o dată procesul cu apă caldă. De data aceasta ţine apa în corp timp de 10-15 minute, contractând şi relaxând de câteva ori abdomenul.
4. Repetă procesul a treia oară cu apă rece. Acest pas va tonifia toată zona intestinală.

Dacă organismul tău e extrem de toxic, continuă cu trei clisme pe zi, timp de trei zile. Nu poţi elimina reziduurile cu o singură clismă sau într-o singură zi. După aceea fă o clismă oricând suferi de gripă, răceli, greaţă, surmenaj sau toxemie. Va face minuni pentru sănătatea şi starea ta de bine. Mai poţi adăuga în punga pentru clismă suc de lămâie sau usturoi şi ardei iute roşu, ca să facilitezi curăţarea intestinelor.

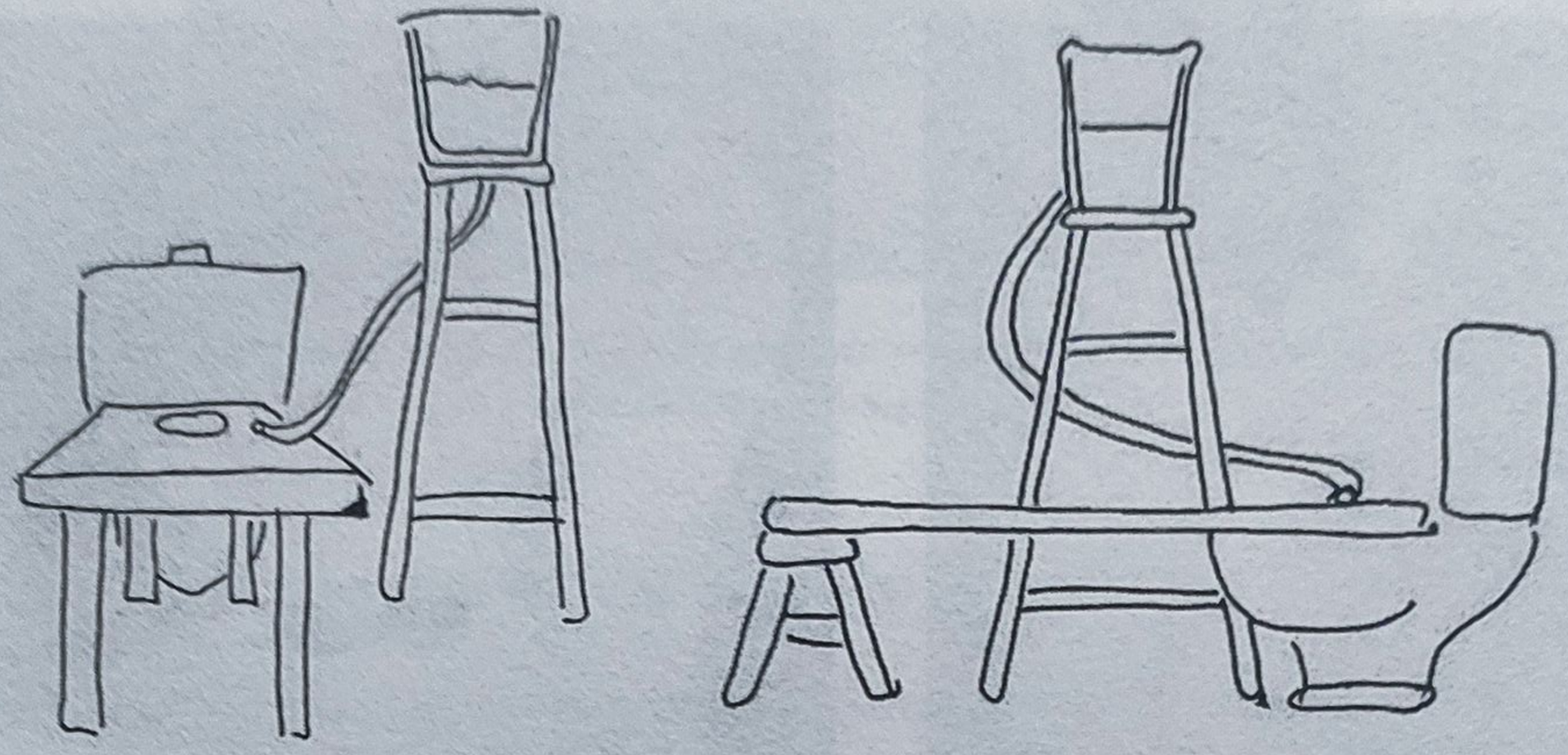


Figura 9.12. *Echipament de curăţare a colonului pentru baia internă*

## Cură cu seminţe de in pentru curăţarea colonului

Fierbe sau înmoaie o mână de smochine sau prune uscate şi amestecă-le bine de tot în blender; pregăteşte destule ca să te ţină câteva zile. De asemenea, adaugă în blender suficientă apă pentru a obţine o consistenţă lichidă a amestecului. La 56 de grame de fructe adaugă vreo 2-3 linguriţe de seminţe de in spălate, amestecând foarte bine. Mănâncă acest amestec după micul dejun şi seara înainte de a merge la culcare. Ingerate aşa, seminţele de in nu au gust şi alunecă uşor. Dacă ai o constipaţie încăpăţânată, măreşte doza de seminţe de in la 6 linguriţe per masă. E necesar pentru curăţarea pereţilor colonului.

Seminţele de in nu sunt doar lubrifiante, ci şi vindecătoare şi hrănitoare, deoarece ţesuturile se îmbibă cu mare parte din uleiul lor. Ca să fie eficient, în tratamentul cu seminţe de in trebuie să bei destulă apă, pentru ca seminţele să poată absorbi lichidele din intestine. Astfel se umflă şi produc o masă vâscoasă care nu numai că va curăţa colonul, dar cu timpul va reda şi elasticitatea intestinelor, ceea ce va avea drept efect o eliminare completă sau un scaun după fiecare masă. Încearcă acest tratament minunat şi vei vedea cum ţi se va îmbunătăţi sănătatea.

Foloseşte acest tratament doar pentru a scăpa de constipaţie; nu continua cu el după îndreptarea situaţiei. Menţinerea unei diete sănătoase, însoţită de exerciţii interne suficiente şi executate corect, îţi va asigura scaune sănătoase şi regulate pe o perioadă nelimitată.

## Dieta cu banane pentru tulburările intestinale

Bananele sunt unele dintre cele mai bune remedii pentru majoritatea bolilor intestinale. Din perspectiva sănătăţii personale, tractul gastrointestinal e zona cea mai vitală din corp. Experţii în autopsii afirmă că 60-80% dintre colonurile examinate conţin materii străine, de exemplu, viermi, acumulări de fecale vechi, pietrificate şi reziduuri alimentare nedigerate intrate în putrefacţie. Persoana obişnuită aşa-zis sănătoasă din zilele noastre are în permanenţă în corp câteva sute de grame sau chiar kilograme de materie fecală care nu a fost niciodată eliminată. Sănătatea intestinală precară poate duce cu uşurinţă la complicaţii metabolice şi organice grave.

Cu toate acestea, nu îţi pierde speranţa; preaputernica banană poate să te scape de această tulburare şi să îţi redea tonusul intestinal. Bananele sunt un aliment laxativ excelent; ajută micile vilozităţi intestinale să expulzeze materiile reziduale vechi; ele măresc suprafeţele absorbante ale întregului tract gastrointestinal. În toate tulburările intestinale, corpul îşi pierde capacitatea de a extrage substanţele nutritive din toate tipurile de alimente cu carbohidraţi, dar piureul din pulpă de banane bine coapte (cu pete cafenii) conţine enzime digestive puternice care modifică în proporţie extraordinară proprietăţile chimice interne ale tractului digestiv, refăcându-i abilitatea de a digera, absorbi şi asimila total carbohidraţii complecşi şi alte substanţe alimentare.

Când te simţi balonat, fără poftă de mâncare, constipat, surmenat şi supărăcios, încearcă să ţii o dietă de eliminare doar cu banane, o zi sau două, maximum o săptămână. Bananele coapte făcute piure se absorb mai uşor decât banana întreagă; în plus, au gust de budincă. Pisează-le cu o furculiţă până devin o pastă cremoasă. Consumă un bol cu această budincă delicioasă de banană la orele obişnuite de masă ori când îţi este foame. Pisează 3-5 banane la o masă şi mănâncă oricând îţi este foame.

Pentru rezultate optime, în timpul dietei cu banane nu consuma alte alimente în afară de apă pură. Recomandăm această metodă pentru uz ocazional, doar ca o strategie de curăţare interioară. Dieta cu pulpă pasată de banană hrăneşte şi facilitează înmulţirea miliardelor de bacterii intestinale benefice sau a florei intestinale.

---

Alte alimente laxative şi care ajută digestia

*Ananas*: conţine bromelainã, un ajutor excelent în digestia proteinelor şi acţiunea enzimelor; ajută la atenuarea constipaţiei de tip yang.
*Cereale integrale*: bogate în complexul vitaminelor B, fibre (celuloză) şi cu multiple calităţi laxative naturale; pentru o sănătate mai bună, adaugă cereale în dieta ta.
*Mere:* conţin fibre naturale, fibre de fructe, fier, acid malic, toate acţionând în vederea menţinerii tractului digestiv sănătos.
*Pere:* bogate în acid malic, au o acţiune de spălare a rinichilor; benefice în tratarea rinichilor congestionaţi şi a colonului blocat de tip yang.
*Prune uscate:* bogate în fier şi potasiu; puternic laxative şi curăţitoare.
*Smochine:* puternic laxative datorită fibrelor naturale, seminţelor minuscule şi fructozei, care hrănesc germenii din colon; bogate în fier, minerale şi vitamine.

10

# Mesele vindecătoare de la Grădina Tao

Grădina şi Centrul de Instruire Tao din nordul Thailandei sunt casa maestrului Chia şi sediul global al activităţilor Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistă şi instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurate de frumoasele dealuri de la poalele munţilor Himalaya, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. În acest ambient liniştit se organizează pe tot parcursul anului cursuri şi meditaţii de grup; sunt incluse un centru pentru sănătate şi fitness şi grădini cu flori şi plante medicinale. La Grădina Tao alimentele sunt produse şi preparate potrivit sugestiilor din această carte. Înainte de a împărtăşi câteva meniuri şi reţete de la Grădina Tao, vom trece în revistă o parte dintre principiile şi factorii pe care se bazează ele.

## Principii dietetice generale

Cheia unei stări bune de sănătate e să ne echilibrăm obiceiurile alimentare cu munca, mişcarea şi deprinderile cotidiene, menţinând astfel corpul într-o stare neîntreruptă de tinereţe. Când facem constant ceva, învăţăm acel lucru. Dacă vei cultiva neîntrerupt obiceiuri sănătoase, vei culege roadele unui corp sănătos şi fără boli. În ultimă instanţă alegerea îţi aparţine; poţi fi stăpânul destinului tău dacă înţelegi cu adevărat că sănătatea va fi exact la fel de bună precum ceea ce mănânci, asimilezi, absorbi şi digeri şi ca efortul, disciplina şi valoarea pe care le investeşti în forma ta fizică interioară şi exterioară.

Figura 10.1. *Codul consumului de alimente naturale*

Cultivând zilnic principiile dietetice şi sănătoase oferite în această carte pentru tot restul vieţii tale, poţi dobândi o sănătate excelentă şi o viaţă lungă. Nu va trebui să îţi faci griji pentru carenţele de vitamine sau minerale, malnutriţie, calorii sau şubrezirea sănătăţii.

## Sfaturi privind obiceiurile alimentare

Cu toţii mâncăm prea repede : savurează-ţi masa încet. Mănâncă normal : nu prea mult, exact cât trebuie. Mănâncă umplând stomacul doar pe jumătate şi vei trăi de două ori mai mult. Când mănânci excesiv, consumi prea multă energie digerând mâncarea. Dacă după fiecare petrecere de sărbători pantalonii te strâng tot mai mult în talie, dă-ţi amendă pentru mâncatul cu viteză. E tentant să dai vina pe biluţele cu ciocolată şi rom ale mătuşii şi pe cutia aia cu biscuiţi cu zahăr din oficiul de la birou, însă un interesant studiu recent sugerează că viteza cu care mănânci ar putea fi la fel de importantă ca alimentele pe care le pui pe farfurie. Cercetătorii ştiu deja că indivizii care mănâncă repede sunt expuşi la obezitate de două ori mai mult decât cei care mestecă în tihnă. Înfulecarea mâncării reduce eliberarea în sânge a hormonilor care reglează apetitul. În mod normal aceste substanţe chimice îi spun creierului să laşi din mână biscuiţii cu zahăr.

Într-un studiu efectuat la Universitatea din Atena, o parte dintre voluntari au înghiţit pe nerăsuflate două cupe şi jumătate de îngheţată în cinci minute, în comparaţie cu alt grup, ai cărui membri au făcut desertul să dureze treizeci de minute. Cercetătorii au măsurat nivelurile din sânge a două tipuri de hormoni care scad apetitul, PYY şi GLP-1, înainte şi după masă ; au constatat că, la cei care îşi savuraseră încet îngheţata, nivelurile hormonilor care reglează apetitul erau cu 25-30% mai mari. PYY şi GLP-1 sunt doi din cei peste zece hormoni răspunzători de senzaţia de saţietate şi satisfacţie. Alte mecanisme, ca receptorii de întindere din căptuşeala stomacului, joacă şi ei roluri importante.

Din fericire, ştim mai multe ca oricând despre cum funcţionează aceste verificări şi echilibrări şi despre cum pot fi ele scurtcircuitate de alegerile şi obiceiurile alimentare moderne. E cea mai bună epocă pentru a ajuta sistemele naturale ale corpului prin care se controlează apetitul. Începe cu ceva de ronţăit. Faptul că îţi umpli stomacul cu legume crude va activa receptorii de întindere care semnalează creierului că eşti sătul. Studiile au arătat că persoanele care încep masa cu o salată mare, săracă în calorii, consumă cu 12% mai puţine calorii în timpul mesei decât cei care nu o fac.

Mănâncă încet. Ia înghiţituri mici, mestecă foarte bine şi pune tacâmurile jos între înghiţituri. Umple-ţi simţurile observând culorile, aromele, gusturile, texturile şi temperaturile mâncărurilor înainte şi în timp ce le consumi. Când mănânci până plesneşti, stomacul se simte tot mai plin pentru aproape o oră după masă. Aceasta este o reacţie întârziată. Umple-ţi rezervorul doar 80%. Aşteaptă 20 de minute şi te vei simţi complet satisfăcut. În Japonia acest truc se cheamă *ham hachi bu* şi e considerat un factor-cheie în longevitate.

Starea emoţională e importantă : mănâncă bucuros şi fericit, într-un mediu bun. Lasă să treacă patru ore între mese, ţinând cont de următorii timpi de digestie : fructe, 2 ore ; cereale, între 2 şi 4 ore ; produse de origine animală, între 4 şi 8 ore. Prima masă ar trebui să fie uşor de digerat şi ar trebui să se compună din alimente calde, pentru că organismul începe lent şi trebuie să se încălzească cu supă din boabe sau cereale. Ţine cont de următoarele linii directoare :

*Mic-dejun*: mănâncă asemenea unui rege (9:00-10:00)
*Prânz*: mănâncă asemenea unui prinţ (13:00-14:00)
*Cină*: mănâncă asemenea unui cerşetor (17:00-18:00)

Nu ingera odată cu mâncarea alte lichide în afară de supe groase. Pentru digestia mâncării e nevoie de căldură, deci nu consuma băuturi cu gheaţă sau reci; bea doar ceai de plante sau apă caldă. Supa (doar) de orez opreşte diareea. Ceaiul chinezesc scoate uleiurile, grăsimile şi mucusul din corp, dar poate leza inima. Portocalele activează plămânii.

## Rugăciunea: încarcă-ţi mâncarea cu qi

Conectându-te cu Cerul şi Pământul vei maximiza potenţialul de vindecare holistă a corpurilor fizic şi subtil. Ca să-ţi ajuţi digestia, îţi recomandăm să petreci câteva minute punând mâinile peste mâncare şi transmiţându-i qi. Conectează-ţi interiorul cu sursa infinită a universului, Tao. Dacă nu ai energie în *dan-tien*, atunci nu vei avea cu ce energie să lucrezi. Când îţi conştientizezi qi-ul, poţi să direcţionezi lumină cerească direct înspre mâncarea ta şi să îţi energizezi corpul. Îndeplineşte întotdeauna această practică alimentară sacră a qi-ului înainte de fiecare masă şi mulţumeşte după ea.

## Gătitul

A găti sau a nu găti, iată întrebarea pe care fanii alimentaţiei sănătoase au dezbătut-o intens ani la rând. E adevărat că unele alimente pot fi mâncate fără preparare sau gătire cu beneficii depline pentru sănătate şi hrană, mai precis majoritatea fructelor şi unele legume, de pildă, castraveţii, toate seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă germinate, ardeii verzi, ţelina şi alte verdeţuri fragede şi zemoase. Fructele de sezon mâncate crude pot fi absorbite şi digerate uşor, însă ele singure nu pot susţine corpul în atingerea unei stări superioare de sănătate. Având în vedere că vremea rece are un efect extrem de yin asupra corpului, alimentele naturale gătite adecvat constituie o necesitate fiziologică pentru a păstra corpul cald şi în echilibru yin şi yang. Este legea naturii. Avem nevoie de mai multă mâncare yang gătită iarna şi de mult mai puţină vara. Dacă încercăm să ne negăm trebuinţele fiziologice, de exemplu, consumând exclusiv mâncăruri crude sau gătite, corpul nu va funcţiona eficient şi nu va avea o stare bună de sănătate.

Căldura energizează mâncarea. S-a susţinut că toate animalele sălbatice îşi consumă mâncarea crudă. E adevărat. Totuşi, animalele au sisteme digestive adaptate digestiei legumelor crude dure. Organismul uman nu are cum să asimileze şi să digere leguminoase, cereale şi rădăcinoase crude. Amidonul crud nu e digerabil; molecula de amidon trebuie descompusă prin utilizarea focului, ca să putem absorbi valoarea nutriţională. Focul este unul dintre cele cinci elemente ale naturii. Focul îl deosebeşte pe om de animal. Fără foc, am fi şi acum ca animalele, într-un stadiu sălbatic sau primitiv: fără progres, fără civilizaţie, fără evoluţie, fără prea multă inteligenţă, fără artă, fără cultură, fără dezvoltare a spiritului sau a inteligenţei. Omenirii i s-a dat să cunoască întrebuinţarea focului ca să progreseze şi să populeze globul, inclusiv friguroasele regiuni nordice. În îndeplinirea acestei misiuni, focul era necesar pentru ca omul să se încălzească, să supravieţuiască şi să crească.

E adevărat că în timpurile moderne s-a abuzat de gătit, însă acest lucru nu înseamnă că gătitul cum se cuvine e rău, dimpotrivă. Unii se îneacă, dar acesta nu este un motiv să nu mai bem apă ; focul arde, nimiceşte vieţi şi proprietăţi, dar acesta nu este un motiv să nu îl folosim la încălzirea casei sau la gătitul mâncării. În general, alimentele care sunt gustoase în stare crudă ar trebui mâncate aşa. Alte alimente, care în formă crudă nu sunt potrivite pentru stomacul oamenilor, sunt mai bune gătite şi astfel sucurile digestive din stomac vor acţiona mai prompt asupra lor.

Ponturi pentru gătit

1. Găteşte cu iubire.
2. Planifică mesele nu doar pentru conţinutul nutritiv, ci şi pentru interesul estetic. Amestecă şi armonizează culori, texturi şi gusturi.
3. Modul cum tai legumele determină modul cum le vei găti: pentru aburire, taie în bucăţi mari; pentru stir-fry, taie în bucăţele mai subţiri.
4. Combinarea anumitor alimente în timpul gătitului evidenţiază gusturile mâncării.
5. Foloseşte ulei vegetal pur (porumb, şofrănel sau soia) la gătit sau salate; nu mai mult de 3 linguriţe/zi. Uleiul de măsline e prea greu pentru gătit, dar e bun în salate.
6. Surse de căldură în gătit: la cărbune vei obţine mâncăruri suculente; la aragazul pe gaz vei obţine mâncăruri neutre; pe aragazul electric vei obţine mâncăruri uscate.
7. Foloseşte-ţi simţul mirosului ca să determini momentul corect pentru adăugarea ingredientelor sau pentru a opri gătirea.

## Superdieta supremă

Pentru existenţa ta, tipul de mâncare pe care îl mănânci e chiar mai important decât tipul de aer pe care îl respiri. Sănătatea bună sau rea se leagă direct de mâncare mai mult decât de oricare dintre factorii exteriori ce gravitează în jurul existenţei tale. Consensul în cercetarea mondială şi observaţiile arată că dieta ideală a omului ar trebui să constea din alimente bogate în carbohidraţi naturali şi sărace în proteine de origine animală, în special în carne.

Această dietă este formată din următoarele alimente şi elemente nutritive : seminţe, fructe cu coajă lemnoasă şi cereale, care conţin elemente ce reduc grăsimea şi sporesc energia, factori de bună calitate din complexul de vitamine B, vitamina E, acizi graşi naturali, lecitină, fosfor, fier, magneziu, zinc, proteine ; fructe şi legume proaspete, în special fructe de pădure, fructe semiacide şi dulci, sucuri de legume şi fructe proaspăt stoarse. Aceste alimente conţin din abundenţă vitamine, minerale, oligominerale, enzime organice vitalizatoare esenţiale, elemente alcaline care curăţă, purifică şi îmbogăţesc sângele.

Superalimente

| **Seminţe** | **Fructe cu coajă lemnoasă** | **Cereale** | **Leguminoase** |
|---|---|---|---|
| Floarea-soarelui | Migdale | Hrişcă | Arahide |
| Susan | Nuci | Orez, porumb | Soia, mazăre |
| Dovleac | Nuci pecan | Mei, ovăz | Fasole adzuki, năut |
| Lucernă | Alune | Grâu | Fasole neagră |
| Chia | Nuci caju | Orz | Fasole lima |
| Seminţe de in | Seminţe de pin | Secară | Fasole pinto |

Această superdietă supremă poate fi suplimentată cu uzul moderat de alimente protectoare naturale : iaurt, lapte bătut, zer, drojdie inactivă, chefir, varec, lucernă în formă lichidă, tărâţe de orez brun şi pudră de soia cu enzime.

10.2. *E mai bine să aprinzi o lumânare (lumina soarelui) decât să blestemi întunericul. Nu e destul de întuneric pe lume ca să stingă lumina unei lumânări ; nici destulă neştiinţă sau fărădelege nu sunt pe pământ ca să afunde ce e îndreptat (Calea lui Tao)*

## Cerealele hrănesc şi întăresc

Cerealele naturale integrale sunt surse excelente de vitamine B şi conţin şase din cei opt aminoacizi esenţiali. Ceilalţi doi aminoacizi pot fi completaţi adăugând seminţe, fructe cu coajă lemnoasă, legume sau leguminoase la mesele cu cereale ; împreună, formează proteine complete din punct de vedere nutriţional. Cerealele sunt bogate în sodiu, un element yang, şi fosfor, un mineral important pentru funcţionarea corectă a creierului. Cerealele produc căldură şi îţi dau energie ca să te susţii. De exemplu, bine mestecate, două felii de pâine din cereale integrale îi vor da corpului mai multă energie şi putere de lucru decât 900 de grame de friptură.

Centenarii europeni sunt cunoscuţi fiindcă muncesc toată ziua pe câmpuri şi se hrănesc cu o farfurie de supă de legume, fructe crude şi câteva felii de pâine neagră integrală. Chinezii harnici, viguroşi consumă orez integral şi alge marine ca alimente care să le susţină energia şi forţa. Turcii sunt extrem de vânjoşi şi robuşti şi mănâncă cereale, seminţe de susan, curmale şi lapte crud de cămilă sau de capră. Ruşii puternici folosesc hrişca şi meiul. Mexicanii consumă porumb şi fasole. Dieta bulgară lactovegetariană include cereale integrale (în principal orz), seminţe de floarea-soarelui, miere, varză murată, fructe proaspete şi legume.

Cerealele au un conţinut ridicat de carbohidraţi naturali şi ar trebui utilizate mai cu seamă în lunile friguroase de iarnă pentru căldură şi energie în corp. Ar trebui folosite în cantităţi mai mici pe vreme caldă. Vremea caldă e yang, iar corpul are nevoie de mai multe fructe şi legume proaspete pentru a-şi menţine fluidele într-un echilibru yin-yang corect. Pe lângă gătit, cerealele mai pot fi germinate sau folosite la fabricarea pâinii.

## *Orezul*

Orezul brun e un amidon uşor de digerat, potrivit pentru constituţiile slabe şi pentru o sănătate generală bună. Orezul şi toate celelalte cereale ar trebui mestecate foarte bine, de 30-50 de ori fiecare înghiţitură ; acest lucru va asigura digestia şi absorbţia perfecte. Datorită calităţilor sale echilibrate, orezul poate corecta stările de diaree şi constipaţie. O dietă regulară cu orez poate scădea tensiunea arterială şi ajuta arterioscleroza. Datorită conţinutului bogat de vitamine din complexul B, orezul calmează nervii şi creierul. Orezul brun conţine acid fitic, care elimină toxinele şi otrăvurile din corp ; orezul ajută şi la atenuarea alergiilor. Există două tipuri de orez brun : cu bob scurt şi cu bob lung. Orezul cu bob lung e o mâncare de vară ; orezul cu bob scurt e mai yang şi dă mai multă energie termică pentru vremea rece.

## *Ovăzul*

Ovăzul, boabe sau fulgi, e bun în cerealele pentru micul dejun, supe, pâine şi biscuiţi. Are un conţinut ridicat de grăsimi şi e valoros în cazurile de tiroidă subactivă şi supraponderabilitate. A fost folosit cu succes în combaterea sterilităţii şi impotenţei. Ovăzul e bogat în siliciu, un element mineral care favorizează sănătatea tenului, luciul părului, unghiile puternice şi ochii scânteietori. Diabeticii pot deveni mai puternici şi mai sănătoşi dacă întrebuinţează cu regularitate ovăz în dietă. Ovăzul ajută la eliminarea din organism a reziduurilor proteice şi toxice înmagazinate. Plămânii şi intestinul gros beneficiază cel mai mult de pe urma ovăzului şi orezului. Cel mai bine e ca fulgii sau boabele de ovăz să fie consumate iarna şi toamna târziu.

## *Meiul*

Meiul e bogat în fosfor, magneziu, fier, siliciu, fluor, mangan, vitamina A şi vitaminele din complexul B, motiv pentru care e excelent pentru toate afecţiunile nervoase şi surmenajul mental. E o sursă bună de proteine. Meiul a fost folosit în prevenirea avorturilor spontane şi eliminarea carenţelor la femeile însărcinate. Gustul asemănător cu nuca face meiul o masă delicioasă şi nutritivă. E cea mai alcalină cereală dintre toate, aşadar ajută în caz de toxemie şi acidoză. Dintre organe, splina beneficiază cel mai mult de pe urma meiului, precum şi stomacul. Meiul galben ameliorează problemele digestive şi poate ajuta la vindecarea sistemului gastrointestinal. Ar trebui folosit mai mult toamna sau vara târziu. Meiul roşu e mai yin şi e o cereală de vară.

## *Secara*

Secara sprijină îmbunătăţirea circulaţiei şi curăţarea vaselor sanguine, ajutând deci în arterioscleroză. Secara ajută la întărirea şi tonificarea muşchilor, oferă un nivel mare de energie şi rezistenţă. Are un conţinut foarte mic de gluten. Secara fortifică şi purifică ficatul şi colecistul. Este o cereală rezistentă, folosită în multe culturi europene. Se foloseşte la fabricarea pâinii sau gătită. Secara e un aliment de primăvară.

## *Hrişca*

Hrişca e bogată în minerale şi vitamine, îndeosebi C şi E. Este cereala cea mai yang, cu un conţinut proteic ridicat. De fapt, hrişca are cea mai mare cantitate de proteine dintre toate cerealele: între 12 şi 16%. Concentraţia foarte mare a aminoacidului lizină îi dă hriştii o valoare biologică şi o calitate nutritivă înalte similare cu cele ale proteinei din alimentele de origine animală. Cu cât mai închisă e la culoare, cu atât conţine mai multe proteine. Magneziul din ea ajută la calmare, relaxare, curăţare şi la echilibrarea nutrienţilor din sânge. Hrişca mai conţine o cantitate mare de mangan, multe persoane având o carenţă de acest mineral necesar pentru controlul muşchilor, creştere, metabolism şi aparatul reproducător. Manganul întăreşte nervii şi muşchii, ajută la formarea posturii bune şi a curajului pentru îndeplinirea responsabilităţilor vieţii. Hrişca e bogată în bioflavonoidul rutină, substanţă vitală pentru reducerea fragilităţii capilarelor şi menţinerea vaselor sanguine sănătoase. Hrişca ajută la eliminarea otrăvirii cu radiaţii şi a precipitaţiilor radioactive din mediu.

Hrişca ar trebui folosită predominant iarna, deoarece dă multă energie şi căldură. Cele mai mari beneficii din consumul de hrişcă le au rinichii şi vezica urinară. Poate fi utilizată în tăiţei, cereale pentru micul dejun, tocane, pâine şi înlocuieşte produsele din carne. Hrişca este de asemenea un aliment bun în formarea sângelui şi ajută în atenuarea anemiei.

## *Porumbul*

Porumbul formează sângele şi dă multă energie; are un conţinut ridicat de carbohidraţi complecşi naturali. Porumbul e foarte bogat în calciu, vitaminele B, C, A şi F. Uleiul de porumb conţine vitaminele F şi E. Porumbul construieşte oase, dinţi şi muşchi puternici. El ameliorează stările de greutate subnormală şi tiroidă hiperactivă; încetineşte metabolismul. E benefic pentru inimă şi intestinul subţire. Strămoşii noştri supravieţuiau şi se simţeau excelent mâncând porumb. Nativii americani şi mayaşii au cultivat porumbul veacuri la rând. Ei au construit civilizaţii măreţe a căror populaţie era robustă şi longevivă. Porumbul poate fi mâncat de pe ştiulete sau făcut pâine şi supă. Conferă vitalitate, ajută digestia şi formează globule roşii sănătoase. Porumbul e cea mai dulce cereală, iar organismul îl transformă foarte repede în zahăr, obţinând rapid energie şi rezistenţă. Este cea mai yin cereală şi ar trebui consumat mai ales vara.

## *Orzul*

Multe culturi din lume întrebuinţează orzul. Oferă multă căldură şi energie, dă forţă şi rezistenţă. Conţine vitaminele $B_1$ şi $B_2$. Orzul e benefic pentru plămâni şi intestinul gros. El se digeră foarte uşor şi e bun pentru cei cu sistem digestiv slab, ceea ce îl face un aliment valoros în condiţiile de greutate sub cea normală, ulcere stomacale, diaree şi aşa mai departe. Poate fi amestecat cu legume, făcut pâine şi este excelent pentru supe; se mai utilizează şi pentru fabricarea de miso din orz, care nu e la fel de yang ca miso din soia. Se mai foloseşte şi sub formă de cataplasme pentru afecţiunile dermatologice şi arsuri. Orzul e un aliment de toamnă.

### *Grâul*

Grâul are cel mai ridicat conţinut de vitamine şi minerale dintre toate cerealele. E bogat în proteine şi gluten. Tărâţele de grâu asigură o digestie şi o eliminare bune. Germenii de grâu conţin o sursă bogată de vitamina E, care formează un aparat reproducător puternic, îmbunătăţeşte rezistenţa şi ajută la funcţionarea optimă a inimii. De asemenea, e benefic pentru ficat şi colecist. Dacă nu e mestecat bine, grâul poate cauza indigestie, mucus, alergii şi sănătate şubredă. Mestecă şi îmbibă cu salivă foarte bine toate cerealele şi vei vedea că sănătatea ţi se va ameliora, iar alergiile vor dispărea ca prin farmec. Grâul se foloseşte la pâine, cereale pentru micul dejun, germinare, tăiţei, clătite, bulgur şi cuşcuş.

Dacă ficatul, rinichii şi canalele excretoare rămân curate şi fără reziduuri toxice, glutenul din grâu nu va cauza alergii. De multe ori alergiile sunt cauzate nu doar de grâu, ci de un organism plin cu lapte, brânză, grăsimi şi zaharuri. Glutenul poate da reacţii alergice într-un corp slăbit de alimentele bogate în grăsimi şi zahăr. De-a lungul istoriei, toate marile civilizaţii şi culturi au întrebuinţat grâul. Alergiile nu sunt cunoscute în culturile consumatoare de grâu unde nu sunt prezente laptele, zahărul şi alimentele grase. Fă un experiment pe tine : întrerupe câteva săptămâni toate produsele grase, uleioase şi dulci, inclusiv fructele uscate şi fructele exotice. Apoi mănâncă grâu integral pentru câteva zile şi observă reacţia organismului.

## Leguminoasele

Leguminoasele cuprind toată familia fasolei, inclusiv arahidele, mazărea întreagă, mazărea uscată şi lintea. Leguminoasele se compun din proteină şi amidon. Sunt considerate carbohidraţi complecşi şi sunt bogate în vitamine şi minerale, mai ales complexul de vitamine B. Toate leguminoasele ar trebui mâncate cu moderaţie, mai mult iarna decât vara. Când găteşti orice tip de leguminoasă, foloseşte aproximativ 3 căni de apă la o cană de boabe.

### *Fasolea adzuki*

Fasolea adzuki e bună pentru uz general şi se întrebuinţează cu succes în tulburările renale.

### *Fasolea neagră*

Fasolea neagră ajută la funcţionarea optimă a rinichilor şi în tulburările sexuale, cum ar fi problemele menstruale, frigiditatea, sterilitatea, apetitul sexual scăzut. Sucul de fasole neagră (lichidul rămas după fierberea fasolei ; când doreşti să faci suc de fasole, foloseşte o cană sau două în plus de apă) poate fi utilizat pentru afecţiunile gâtului, ca laringita sau răguşeala. Fasolea neagră e excelentă în supă şi combinată cu orez sau hrişcă.

### *Fasolea verde*

Fasolea verde seamănă mai mult cu legumele, însă conţine mai multe proteine. Ar trebui mâncată în lunile calde de vară, în sezon, când este disponibilă. E bună pentru constipaţie, reumatism, acidoză, tulburări renale şi ale vezicii urinare. E săracă în proteine şi bogată în vitaminele A, $B_1$, C şi $B_2$.

## *Soia*

Soia şi produsele din soia sunt bogate în proteine. Cu toate acestea, în general nu recomandăm consumul regulat de soia, deoarece conţine substanţe greu de asimilat, care au efecte adverse pentru glanda tiroidă. Tofu, o brânză de soia, se poate folosi ocazional. Miso şi sosul tamari sunt făcute din soia şi pot fi consumate mai des pe durata lunilor de iarnă, pentru încălzirea corpului. Aceste produse au un conţinut ridicat de vitamina $B_{12}$ şi fier. Ajută de asemenea organismul să combată efectele nocive ale radiaţiei şi precipitaţiilor radioactive din mediu. Sunt benefice pentru glanda tiroidă.

## *Mazărea verde*

Mazărea verde (şi cea uscată) e bună pentru stomac şi plămâni. Conţine multe vitamine şi minerale de preţ. Mazărea verde e foarte hrănitoare şi fortifiantă. Ajută în stările de anemie, emaciere şi hipotensiune arterială. Conţine vitaminele A, $B_1$, $B_2$, $B_6$ şi acid nicotinic. Merge cu majoritatea felurilor de mâncare bazate pe cereale şi cu salatele. Mazărea galbenă uscată e excelentă pentru toate tulburările digestive şi se asimilează foarte uşor. Se poate folosi în tot timpul anului pentru încălzire şi energie. Lintea are proprietăţi similare cu mazărea uscată şi se găteşte la fel. Ambele sunt surse bune de proteine. Mazărea uscată poate fi gătită fără înmuiere peste noapte, în 60-90 de minute pe aragaz; în 30 de minute la oala sub presiune.

## *Fasolea albă*

Fasolea albă ajută la eliminarea excesului de toxicitate din inimă. Poate fi consumată tot anul, cu cereale şi legume.

## *Năutul*

Aceste leguminoase constituie o sursă bună de proteine. Se folosesc în numeroase culturi din lume, inclusiv în Grecia, Orientul Apropiat şi în majoritatea bufeturilor cu salate din restaurantele americane. Năutul poate fi consumat în supe, salate, pâine şi sosuri. Are un gust bogat, aromat şi e extrem de hrănitor.

## *Fasolea pinto*

Fasolea pinto conţine cel mai mare nivel de factori ARN şi ADN din toate alimentele, cu excepţia sardinelor. Se utilizează de mulţi ani în sudul SUA şi în Mexic şi de obicei e combinată cu pâinea de porumb şi alte reţete cu porumb. De asemenea, fasolea pinto e bogată în proteine, vitamine şi minerale.

## *Fasolea roşie*

De forma rinichiului uman, se spune că această fasole fortifică rinichii. E bogată în proteine şi are un pronunţat efect încălzitor şi hrănitor asupra corpului. Poate fi utilizată în salate, tocane şi alte feluri de mâncare cu cereale.

### *Fasolea lima*

Acest tip de fasole ajută foarte mult la creşterea şi fortificarea organismului şi poate ajuta la depăşirea emacierii şi malnutriţiei. Constituie o sursă bună de proteine şi fier şi se digeră şi se asimilează uşor. Sunt bune pentru anemie şi sistem digestiv slab. Conţine vitaminele $B_6$, $B_1$ şi $B_2$. Fasolea lima ajută la eliminarea toxinelor din ficat şi fortifică acest organ. Este bună în tocane şi în feluri cu cereale sau legume gătite.

## Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă germinate

Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă germinate sunt pline de viaţă; au puterea de a creşte şi de a crea viaţă nouă. Iar dacă le foloseşti cu regularitate pot crea o renaştere în corpul tău. Seminţe de trei mii de ani găsite în mormântul lui Tutankhamon au fost puse în pământ şi au încolţit. Când au fost plantate, nişte seminţe de floarea-soarelui vechi de două sute de ani găsite în centre misionare abandonate au încolţit. Sămânţa e elementul care conţine naşterea unui copac ori a unei plante: naşterea fructelor şi legumelor. În sămânţa copacului avem tiparul scoarţei, sevei, florilor, fructului, cu întreaga dezvoltare a copacului.

Seminţele conţin aproape fiecare element alimentar care a fost descoperit şi fără îndoială toate elementele suplimentare care nu au fost încă identificate. Niciun alt aliment nu e atât de bogat în nutrienţi, deoarece sămânţa conţine toate forţele vitale necesare pentru formarea unei generaţii noi. Seminţele au şi proprietăţi terapeutice foarte puternice. Reprezintă una dintre cele mai bogate surse de acizi graşi nesaturaţi, necesari pentru menţinerea stării de tinereţe şi elasticitate a arterelor.

Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă sunt bogate în calciu, vitamina E, fosfor, acid nicotinic, lecitină, acizi graşi, fier, uleiuri naturale şi proteine de bună calitate. Regina tuturor fructelor cu coajă lemnoasă e migdala. Seminţele de floarea-soarelui şi susan sunt reginele tuturor seminţelor. Seminţele de dovleac conţin zinc, un mineral greu de obţinut necesar funcţionării corecte a prostatei. Seminţele sunt bogate în vitamina A, complexul de vitamine B şi magneziu. Laptele din seminţe şi fructe cu coaja lemnoasă germinate e un substitut excelent pentru laptele obişnuit şi conţine proteine complete de valoare biologică superioară, capabile să susţină pe termen nelimitat viaţa într-o stare de sănătate perfectă.

Cu toate că seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă sunt pline de nutrienţi esenţiali pentru corp, menţionarea lor poate stârni următorul gen de reacţii: „Mă constipă. Îmi provoacă probleme de piele. Nu sunt digerabile". Da, când sunt mâncate în mod obişnuit, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă pot cauza aceste probleme. Dacă sunt consumate după o masă îmbelşugată, ciugulite între mese, mestecate prost, negerminate, sărate, uleiate şi conservate cu substanţe chimice, pot dăuna mult ficatului şi intestinelor. Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă sunt foarte concentrate, deci trebuie consumate în cantităţi mici.

Pentru majoritatea persoanelor, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă sunt destul de greu de digerat, ceea ce înseamnă că trec prin organism neasimilate. De aceea recomandăm înmuierea seminţelor sau fructelor cu coajă lemnoasă peste noapte, în apă sau suc, pentru a păstra elementele proteice necesare echilibrului zilnic acid-alcalin. Cu cât mai mult laşi la încolţit o sămânţă sau un fruct cu coajă lemnoasă, cu atât mai alcalin devine şi cu atât va avea mai puţin proprietăţi acide. Germenii de trei-şapte zile sunt alimente

alcaline excelente, dar ar trebui echilibrate cu seminţe sau fructe cu coajă lemnoasă lăsate la înmuiat o zi.

Înmuierea şi germinarea fac seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă foarte uşor de digerat şi asimilat. De asemenea, această metodă le transformă în proteină completă, permiţându-i astfel corpului să folosească substanţele nutritive chiar şi 100%. Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă neînmuiate sau negerminate conţin substanţe nutritive doar în proporţie de 20-30% : restul sunt produse reziduale, care cauzează indigestie şi poftă de junk-food. Oamenii nu pot obţine o nutriţie completă din seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă uscate. Proteina nedigerată din aceste alimente creează toxemie, care în timp poate cauza următoarele afecţiuni : căderea părului, vedere slabă, anemie, diabet şi slăbiciune. Din cauza imposibilităţii de a fi digerate şi a asimilării defectuoase, pot îmbolnăvi la fel de mult ca alimentele devitalizate.

Dacă am putea culege fructe cu coajă lemnoasă şi seminţe direct din pom, mâncându-le pe loc, nu ar mai fi nevoie să le înmuiem, deoarece umezeala necesară şi forţa vitală ar fi încă intacte. În starea uscată, forţa vitală e latentă ; trebuie să înmuiem aceste alimente ca să trezim forţa vitală din ele. Forţa vitală din sămânţă sau fructul cu coajă lemnoasă e extraordinar de mare. Întrucât trăim într-o societate şi într-un mediu nenaturale, trebuie să recurgem la aceste metode, care nu sunt în niciun caz contrare legii naturii. De asemenea, fiindcă aceste alimente au fost deja manipulate prin procesul de culegere timpurie şi înmagazinare, noi nu facem decât să înlocuim umezeala naturală care a fost eliminată. Le scoatem pur şi simplu la suprafaţă calităţile mai subtile şi nu le ştirbim nici o fărâmă din însemnătatea pentru sănătate.

Dr. Edward Howell, biochimist care face cercetare în domeniul nutriţiei şi enzimelor, afirmă că toate seminţele sau fructele cu coajă lemnoasă crude, negerminate conţin inhibitori enzimatici. Aceşti inhibitori sunt necesari pentru protejarea seminţei, împiedicând-o să germineze prematur şi să moară. Drept rezultat, seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă crude neutralizează, în realitate, unele enzime produse de corpul nostru. De fapt, afirmă Howell, consumul de alimente cu inhibitori enzimatici cauzează umflarea pancreasului. Arahidele crude şi albuşul de ou conţin cei mai mulţi inhibitori enzimatici. Majoritatea fructelor şi legumelor nu conţin inhibitori enzimatici ; sunt surse bogate de enzime vii. Încolţirea şi germinarea seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă distrug inhibitorii enzimatici şi cresc totodată conţinutul de enzime de trei până la şase ori.

## Germinarea seminţelor şi fructelor cu coajă lemnoasă

Poţi pune la încolţit orice creşte dintr-o sămânţă. Încearcă seminţe de floarea-soarelui, de dovleac şi susan, migdale, alune, seminţe de pin, nuci şi nuci pecan.

1. Ai grijă să descojeşti seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă înainte de a le pune la înmuiat. Seminţele trebuie înmuiate doar peste noapte. Fructele cu coajă lemnoasă mai grele pot fi înmuiate până la 24 de ore, pentru o asimilare şi nutriţie mai bune.
2. Dacă ai de gând să pui la încolţit seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă pentru un interval mai lung, foloseşte o farfurie de încolţit sau un borcan cu plasă pe capac. Spală-le cu apă de 2-3 ori pe zi ; lasă apa să se scurgă în chiuvetă, iar în 3-6 zile vei avea nişte muguri hrănitori şi delicioşi. În ultima zi de încolţit, pune mugurii pe pervazul ferestrei, iar mugurii vor înverzi.

## Laptele de seminţe/fructe cu coajă lemnoasă germinate şi amestecate

Seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă înmuiate peste noapte devin mult mai uşor de digerat şi de asimilat când sunt combinate cu fructe semiacide. Nu trebuie să consumi mai mult de 55-85 de grame.

1. Înmoaie seminţele sau fructele cu coajă lemnoasă peste noapte, în suc de fructe sau apă, iar a doua zi dimineaţa sau după-amiaza fă un lapte din amestecul de fructe cu coajă lemnoasă.
2. Adaugă fructe de pădure şi suc, împreună cu o linguriţă de pudră proteică de origine vegetală; amestecă-le pe toate şi vei obţine o masă complet nutritivă.

După ce vei consuma câteva săptămâni aceste alimente superhrănitoare, tenul tău va străluci şi numărul de celule din sânge va creşte. În calitate de culturişti ai sănătăţii, să ne îndeplinim bine rolul, astfel încât să fim o inspiraţie pentru toţi cei pe care îi întâlnim. Ţine minte, dovada stă în fapte.

## Germenii: alimentul minune

Germenii sunt cu adevărat un aliment minune. Sunt o sursă excelentă de vitamina A, complexul de vitamine B, vitaminele C, D, E, G, K şi U. Dr. Pauline Berry Mack, de la Universitatea din Pennsylvania, a descoperit că germenii de soia crescuţi 72 de ore conţin mai multă vitamina C decât şase pahare cu suc de portocale. Germenii conţin, de asemenea, toţi cei opt aminoacizi care alcătuiesc proteina. Pentru a încolţi leguminoase şi cereale (seminţe de iarbă de grâu, linte, fasole mung şi lucernă), foloseşte aceeaşi metodă ca pentru încolţirea fructelor cu coajă lemnoasă şi seminţelor.

1. Cel mai simplu recipient e un borcan cu o sită de sârmă sau un tifon pus în locul capacului. Pune-l într-un bol larg, deoarece borcanul ar trebui să stea la 45 de grade pentru a garanta drenajul corect.
2. Înmoaie seminţele peste noapte într-un loc întunecos şi cald, în aproximativ de trei ori mai multă apă decât seminţe. Apa ar trebui să fie caldă (21-26°C) şi fără clor sau fluor, care pot steriliza embrionul delicat.
3. Varsă apa şi clăteşte bine, ca să împiedici mucegăirea. Această apă e fantastică pentru sucuri şi supe. Pune seminţele într-un recipient cald, umed, întunecos. Spală-le la fiecare 4-6 ore cu apă pentru a le curăţa şi a le asigura creşterea adecvată. Ai grijă ca apa de pe seminţe să se scurgă bine, fiindcă altfel se vor strica şi vor putrezi.
4. În 3-6 zile, în funcţie de temperatură (26-32°C e cel mai bine) şi de tipul de sămânţă, seminţele tale vor trebui să se fi dublat sau triplat în dimensiuni şi să fie bune de consum. Germenii ating apogeul de vitamine la 60-80 de ore după germinare.
5. Dacă expui indirect germenii la lumina soarelui în ultimele câteva ore de creştere, vor dezvolta clorofilă. Molecula de clorofilă seamănă foarte bine cu cea a hemoglobinei şi, în consecinţă, acţionează ca stimulant al sângelui; singura diferenţă între cele două e că clorofila are magneziu la bază, în timp ce hemoglobina are fier.

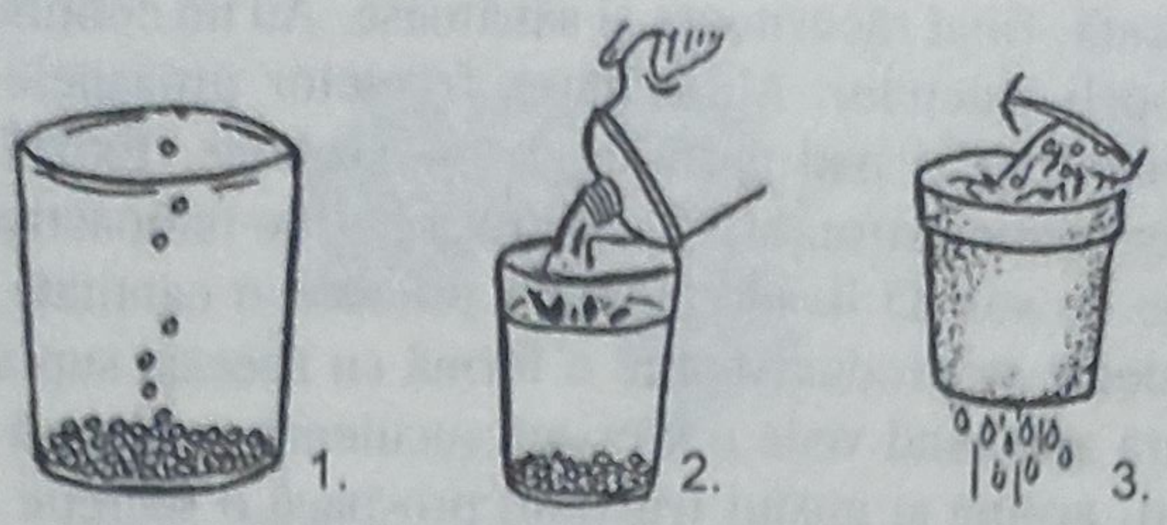



Figura 10.3. *Încolţirea seminţelor pentru o porţie individuală*

1. Pune un strat de aproximativ 5 mm de seminţe într-un pahar de apă.
2. Umple cam ¾ din pahar cu apă distilată (nu folosi apă de la robinet). Lasă la înmuiat pentru cel puţin 6 ore sau, dacă le pui în apă chiar înainte de a merge la culcare, lasă-le să stea peste noapte la căldură.
3. Toarnă conţinutul paharului într-un ghiveci mic cu orificii mici pe fund. Dacă ghiveciul are un singur orificiu mare, acoperă-l cu tifon sau plasă de sârmă.
4. Clăteşte bine seminţele în ghiveci sub un jet de apă.
5. Acoperă seminţele cu un tifon sau prosop umed. Repetă clătirea seminţelor de trei ori pe zi (pasul 4), punând la loc ţesătura umedă peste seminţe.
6. Aşa ar trebui să arate germenii în ziua a treia şi să fie buni de mâncat.

## Fructe pentru frumuseţe, sănătate şi longevitate

Într-un chip misterios, forţele bioelectrice ale Pământului, combinate cu forţele biomagnetice ale soarelui şi atmosferei, produc rodul proaspăt, copt, formator de sânge. Fructul proaspăt, sănătos, consumat în sezonul propriu şi cu moderaţie, furnizează corpului vitaminele şi mineralele alcaline vitale, elementele constitutive vii, atât de necesare pentru o viaţă cu o sănătate solidă.

Fructul viu, sărutat de razele calde ale soarelui energizant, absorbind curenţii de aer magnetizat, atrăgând toate elementele vitale necesare pentru propria perfecţiune, este un miracol cosmic, un laborator electrochimic al naturii (Tao). Oamenii de ştiinţă pot pune toate elementele chimice conţinute de un măr într-un vas de laborator, însă nu pot forma un măr. Pot să cerceteze şi să analizeze toate elementele unei cireşe, însă îi uluieşte să afle ce anume le dă culoarea roşie. Pot să descompună şi să încerce să refacă o prună şi vor constata că pruna susţine viaţa, dar substanţele chimice izolate nu o susţin. Fructele conţin principii bioelectrice esenţiale, elemente yin şi alcaline care, consumate alături de o dietă echilibrată, completă, vor dărui scânteia electrică a vieţii şi forţa vitală a sănătăţii.

Clorofila nu se găseşte doar în elementul verde al legumelor, ci şi în toate fructele mângâiate de soare. Fructele abundă de asemenea în vitamine organice, săruri minerale

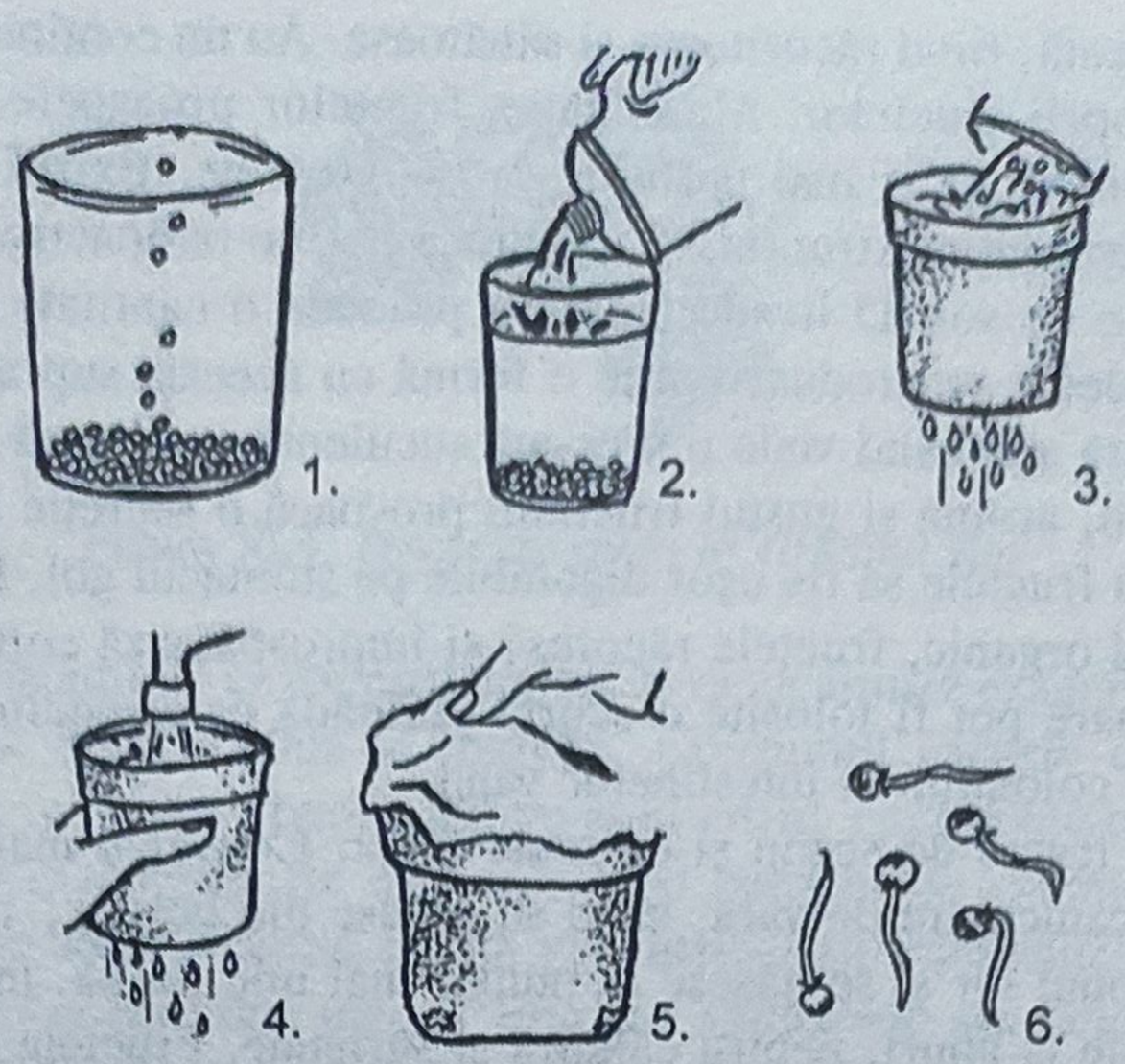



Figura 10.3. *Încolţirea seminţelor pentru o porţie individuală*

1. Pune un strat de aproximativ 5 mm de seminţe într-un pahar de apă.
2. Umple cam ¾ din pahar cu apă distilată (nu folosi apă de la robinet). Lasă la înmuiat pentru cel puţin 6 ore sau, dacă le pui în apă chiar înainte de a merge la culcare, lasă-le să stea peste noapte la căldură.
3. Toarnă conţinutul paharului într-un ghiveci mic cu orificii mici pe fund. Dacă ghiveciul are un singur orificiu mare, acoperă-l cu tifon sau plasă de sârmă.
4. Clăteşte bine seminţele în ghiveci sub un jet de apă.
5. Acoperă seminţele cu un tifon sau prosop umed. Repetă clătirea seminţelor de trei ori pe zi (pasul 4), punând la loc ţesătura umedă peste seminţe.
6. Aşa ar trebui să arate germenii în ziua a treia şi să fie buni de mâncat.

## Fructe pentru frumuseţe, sănătate şi longevitate

Într-un chip misterios, forţele bioelectrice ale Pământului, combinate cu forţele biomagnetice ale soarelui şi atmosferei, produc rodul proaspăt, copt, formator de sânge. Fructul proaspăt, sănătos, consumat în sezonul propriu şi cu moderaţie, furnizează corpului vitaminele şi mineralele alcaline vitale, elementele constitutive vii, atât de necesare pentru o viaţă cu o sănătate solidă.

Fructul viu, sărutat de razele calde ale soarelui energizant, absorbind curenţii de aer magnetizat, atrăgând toate elementele vitale necesare pentru propria perfecţiune, este un miracol cosmic, un laborator electrochimic al naturii (Tao). Oamenii de ştiinţă pot pune toate elementele chimice conţinute de un măr într-un vas de laborator, însă nu pot forma un măr. Pot să cerceteze şi să analizeze toate elementele unei cireşe, însă îi uluieşte să afle ce anume le dă culoarea roşie. Pot să descompună şi să încerce să refacă o prună şi vor constata că pruna susţine viaţa, dar substanţele chimice izolate nu o susţin. Fructele conţin principii bioelectrice esenţiale, elemente yin şi alcaline care, consumate alături de o dietă echilibrată, completă, vor dărui scânteia electrică a vieţii şi forţa vitală a sănătăţii.

Clorofila nu se găseşte doar în elementul verde al legumelor, ci şi în toate fructele mângâiate de soare. Fructele abundă de asemenea în vitamine organice, săruri minerale

şi apă distilată purificată, fiind răcoritoare şi sănătoase. Au un conţinut ridicat de zaharuri naturale şi acizi proprii fructelor. Majoritatea fructelor proaspete conţin aproximativ 90% apă, 10% carbohidraţi şi mai puţin de 1,5% proteine. Există o probabilitate mai mare ca fructele să nu conţină stronţiu-90 din precipitaţiile radioactive decât alte alimente crescute mai aproape de sol. O livadă mare va produce o cantitate de peste 100 de ori mai mare de fructe decât va produce carne o fermă cu aceeaşi suprafaţă.

Cui nu îi lasă gura apă când vede o piersică suculentă, o cireaşă sau un pepene când îi e foame? Aspectul, aroma şi gustul fructului provoacă o secreţie abundentă de sucuri digestive, care fac ca fructele să fie uşor digerabile pe stomacul gol. Datorită compoziţiei bogate în apă şi acid organic, fructele răcoresc şi împrospătează corpul. Dietele doar cu fructe sau de eliminare pot fi folosite o scurtă perioadă ca remediu pentru echilibrarea rinichilor, ficatului, colonului şi intestinelor yang.

Altfel, mănâncă fructe de sezon şi crescute local. Consumă mai multe fructe crude proaspete în lunile caniculare de vară, când se găsesc din belşug; mai puţine pe vreme rece, când nu e sezonul lor şi se găsesc în număr mai mic. Iarna, merele sau perele pot fi coapte ori pregătite la aburi, pentru căldură şi varietate. Fructele de pădure proaspete sunt în capul listei fiind cele mai bune formatoare de sânge, conţinând o sursă bogată de fier şi vitamina $B_{12}$. Pepenii sunt surse bogate de minerale şi vitamine, dar ar trebui mâncaţi numai în cantităţi mici, mai ales în caz de rinichi dilataţi (yin).

Fructele conţin acid citric, acid malic şi acid tartric. Acidul citric se găseşte în toate citricele şi în alte fructe, de pildă, cireşe, coacăze, fructe de pădure, rodii şi roşii. Acidul malic se găseşte mai ales în pere, prune, mere, ananas şi cireşe. Strugurii conţin acid tartric. Cantităţi mici de acid oxalic se găsesc în majoritatea fructelor, însă merişorul, spanacul şi majoritatea verdeţurilor sunt bogate în acest element.

Tipuri de fructe

| Fructe de pădure | Pepeni | Fructe de sezon | Fructe exotice |
|---|---|---|---|
| Coacăze | Pepene verde | Cireşe | Portocale |
| Mure | Diverse soiuri de | Struguri | Grepfrut |
| Căpşune | pepene galben | Mere, smochine | Mandarine |
| Zmeură | | Pere, stafide | Ananas |
| Afine | | Piersici | Mango |
| Agrişe | | Caise | Papaya |
| Soc | | Prune | Lămâi |
| | | Nectarine | Limete, avocado |
| | | Kaki | Banane, curmale |

Fructele dulci sunt valoroase mai ales datorită zaharurilor agreabile, digerate foarte uşor (uneori aproape predigerate), care susţin corpul cu un consum energetic foarte mic în vederea digerării. Fructele sunt uşor de asimilat; mâncate cu moderaţie, nu suprasolicită pancreasul, ca produsele de patiserie, grăsimile şi produsele din zahăr. Fructele coapte, consumate moderat, nu cauzează stări acide sau toxice în corp, nici nu provoacă diabet sau alte boli când sunt utilizate în mod raţional. La indivizii sănătoşi, fructele au reacţie alcalină în testele de urină. Toate fructele coapte dau reacţie alcalină în organism. Aceste alcaline neutralizează otrăvurile acide, acidul uric şi acidoza, provenite de obicei dintr-o dietă cu carne bogată în proteine.

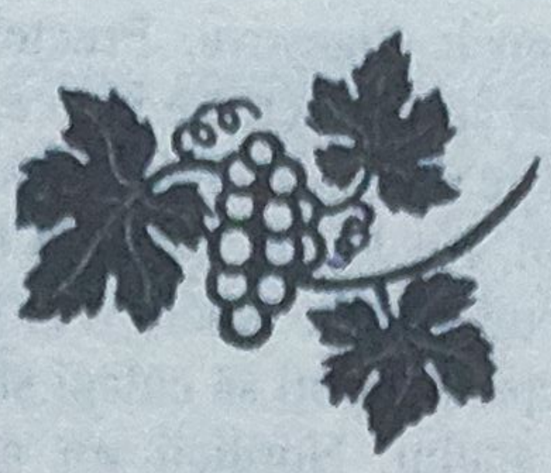


Figura 10.4. *Fructe de sezon la Grădina Tao*

Cu toate acestea, ia aminte că excesul de fructe va alcaliniza exagerat corpul şi sângele, cauzând boli yin, ca hipoglicemia şi diareea. Consumul excesiv de fructe, mai ales varietăţile de citrice, va satura organismul cu acid citric, care poate cauza pierderi grave de calciu, epuizarea rezervelor de minerale şi o compoziţie chimică dezechilibrată a sângelui, care va avea drept rezultat artrită yin, articulaţii înţepenite, carii dentare, nervozitate, boli de nervi şi aciditate toxică. Fructele semiacide sau acide pot agrava starea unui organism care este deja foarte toxic sau acid: vor stârni acizii interni şi vor cauza durere sau disconfort. Afecţiunile acide şi yang pot fi ameliorate de utilizarea fructelor care nu sunt acide, ca toate varietăţile de pepeni, legumele neutre şi sucurile lor.

Fructele, îndeosebi cireşele, strugurii, prunele uscate, smochinele, fructele de pădure şi lămâile, te pot ajuta să depăşeşti constipaţia de tip yang. Acizii din fructe sporesc secreţiile intestinale, sprijină motilitatea intestinală şi intensifică acţiunea peristaltică a intestinelor. Fructele acoperă nevoia organismului de fibre naturale şi sănătate intestinală. Din moment ce fructele sunt yin, consumul lor excesiv poate cauza cu uşurinţă constipaţie de tip yin (colon şi intestine dilatate). În această stare, mănâncă mai puţine fructe şi măreşte consumul de cereale gătite, legume, miso şi tamari, pentru un echilibru natural şi un colon sănătos.

Figura 10.5. *Pepeni de sezon*

Majoritatea fructelor conţin fosfaţi şi substanţe alcaline, alături de acizi, care cresc gradul de solubilitate a sângelui, făcându-l să curgă mai uşor prin organism. O dietă echilibrată, incluzând fructe, purifică atât de bine sângele încât s-a arătat că dispare până şi pofta de băuturi alcoolice. Când sângele e purificat, iar fluxul său hrănitor şi pur scaldă celulele şi ţesuturile, va îndepărta reziduurile, impurităţile şi celulele moarte, lăsând în urmă ţesuturi sănătoase şi puternice. Cu timpul, alcoolicii se pot purifica şi curăţa cu totul, venindu-şi în fire. După perioada de curăţare, alcoolul le va repugna.

## *Mănâncă fructele separat*

Fructele ar trebui mâncate pe stomacul gol, nu ca desert, după ce apetitul a fost satisfăcut şi digestia e deja destul de solicitată. Fructele mâncate dimineaţa, înainte de întreruperea postului de peste noapte, sunt foarte reconfortante. Pe lângă proprietăţile hrănitoare,

servesc ca stimulent pentru organele digestive. Fructele de pădure, cireşele, pepenii, fructele exotice, merele sau perele sunt excelente în acest moment al zilei. Cel mai bine e să mănânci fructele cu o jumătate de oră înaintea meselor cu proteine sau amidon.

Pentru cele mai multe beneficii, fructele ar trebui să fie coapte, nevătămate, proaspete şi de calitate excelentă din toate punctele de vedere şi ar trebui mâncate crude sau coapte. Dacă locuieşti în regiunile subtropicale, poţi să culegi şi să te bucuri de fructe direct din copaci pe aproape toată durata anului. Nordicii vor găsi merele, perele, piersicile şi prunele mai agreabile în timpul lunilor de vară şi de iarnă.

Mulţi cred că nu se împacă bine cu fructele. În astfel de cazuri, problema ar putea fi abuzul sau întrebuinţarea greşită a fructelor ori slăbirea digestiei provocată de obiceiurile alimentare defectuoase anterioare. Combinate corect, fructele nu vor cauza probleme. Fructele mâncate cu amidon sau junk-food vor cauza fermentaţie. Fructele mâncate moderat şi separat sunt uşor de digerat.

## Legumele: bogate în clorofilă

Clorofila întâlnită în fructe şi verdeţuri e necesară pentru sănătatea şi starea de bine a tuturor făpturilor vii de pe această planetă. Organismul uman necesită clorofilă verde pentru formarea corectă a sângelui, care alcătuieşte celule şi ţesuturi sănătoase. Legumele, în special verdeţurile lipsite de amidon, conţin cea mai mare cantitate de clorofilă, care formează sângele, şi se clasează pe primele locuri ca alimente care întremează sănătatea şi reglează foarte bine activitatea intestinală. Clorofila se compune din combinaţia micilor molecule ale unei substanţe numite pirol. Aceşti piroli sunt elementele constitutive ale pigmentului din sângele animal, hematina sau hemoglobina. Pirolii din clorofila plantelor sunt legaţi printr-un atom de magneziu, pe când în sângele uman legătura minerală a pirolilor este fierul.

Potrivit artei străvechi a terapiei cromatice, culoarea verde este agent de vindecare şi reparator de oase. Legumele verzi sunt surse excelente de vitaminele A, $B_1$, $B_2$, C, K şi E, plus o bogăţie de săruri minerale organice, elemente alcaline, oligominerale şi enzime. Aproximativ 20-30% din dieta zilnică ar trebui să constea din legume crude şi gătite.

Sub formă de sucuri şi consumate imediat, organismul poate utiliza şi asimila cu uşurinţă toate verdeţurile crude. Clorofila verde bogată din sucurile de legume e absorbită cu uşurinţă în corp, în câteva minute. Cu toate acestea, foloseşte mereu sucurile cu moderaţie. Mănâncă mici salate de cruditäţi pe vreme caldă şi legume gătite pe vreme friguroasă. Un mic sfat: consumarea salatelor mari în fiecare zi va suprasolicita ficatul şi stomacul, cauzând tulburări digestive. Prea multe legume crude vor cauza în corp condiţii de dilatare (yin). Cele mai bune legume crude pentru salate sunt varietăţile fragede suculente, ca lucerna şi mugurii de fasole mung, castraveţii, ardeii graşi verzi şi roşii, ceapa, ridichile, ţelina, lăptuca. Nu ar trebui să foloseşti în salate legume tari şi greu masticabile.

Pentru o asimilare corectă, rădăcinoasele, varza, fasolea, mazărea şi dovleceii ar trebui gătite. Mai nimeni nu poate digera şi asimila corect aceste alimente fără ajutorul focului, ce va înmuia celuloza şi fibrele dure, substanţe care nu sunt digerabile pentru om şi asupra cărora sucurile digestive nu acţionează decât dacă au fost înmuiate de căldură. Poţi să prepari supe delicioase de legume, să găteşti la aburi o serie de legume cu amidon sau cu un conţinut mai mic de amidon, precum cartofii, dovleacul, sfecla roşie, morcovii,

broccoli, ţelina şi varza sau să găteşti cereale ca orezul brun, hrişca, meiul sau ovăzul. Abureşte şi găteşte legumele şi cerealele într-o oală sub presiune din oţel inoxidabil, un aparat de gătit cu aburi sau în oala pentru gătit fără apă, pe flacără foarte mică. Acest lucru va garanta că prospeţimea şi calităţile nutritive ale alimentului gătit se vor păstra intacte când îl vei servi la masă.

## Produsele lactate fermentate

Ruşii, bulgarii şi toţi europenii longevivi cred cu tărie în utilizarea produselor lactate fermentate. Oamenii de ştiinţă au constatat că produsele lactate fermentate ajută la dezvoltarea florei bacteriene bune şi prietenoase, menţinând curăţenia şi sănătatea intestinelor. Laptele acru acidofil întinereşte tractul intestinal, ameliorează problemele digestive şi atenuează constipaţia.

Cei care doresc să consume lactate fără efectele dăunătoare ale laptelui şi brânzeturilor cu conţinut ridicat de grăsime pot consuma cu moderaţie următoarele produse lactate sărace în grăsimi : lapte bătut, iaurt cu conţinut scăzut de grăsimi, brânză de vaci şi lapte degresat. Aceste produse (cu excepţia brânzei de vaci cu conţinut scăzut de grăsimi, care e mai yang) nu sunt extrem de yin sau yang, ci mai neutre. Iaurtul, care a devenit popular cu mulţi ani în urmă în ţările europene, a devenit deodată un superaliment în toată lumea. Conţine proteine de calitate bună şi uşor digerabile, vitamine (inclusiv D şi $B_{12}$), minerale şi enzime. Întrucât abundă în bacterii bune, aproape că e un aliment predigerat, absorbit şi asimilat rapid în sânge.

Utilizarea rară a produselor lactate cu conţinut scăzut de grăsimi poate spori varietatea şi valoarea nutriţională a dietei tale cu alimente naturale. Cu toate acestea, la origine laptele era menit doar pentru sugari. Foloseşte-ţi discernământul când întrebuinţezi acest aliment. Lactatele fermentate ar trebui utilizate foarte rar pe vreme rece şi moderat pe vreme caldă.

## Cele cinci elemente şi alimentaţia

După cum am văzut (în capitolul 6), în nutriţia bazată pe cele cinci elemente se folosesc diferite gusturi – înzestrate cu efecte energetice diferite – în vederea echilibrării fiecărui element.

*Dulce :* în realitate, este gustul central din dietă, care e plină de alimente dulci, ca cerealele integrale, fasolea şi rădăcinoasele. Gustul dulce gol al zaharurilor, mierii şi fructelor ar trebui folosit cu mai multă prudenţă.

*Picant :* acest gust ajută la excretarea lichidelor şi patogenilor din corp. Prin urmare, e bine să folosim acest gust în caz de răceală sau gripă, dar şi pentru a scăpa de mucus şi căldură. Alimente picante încălzitoare sunt ghimbirul, ardeiul iute roşu şi piperul. Printre alimentele picante răcoritoare se numără menta şi ridichea.

*Sărat :* acest gust înrădăcinează. Poate fi utilizat când ne simţim euforici sau împrăştiaţi, de exemplu, când suntem entuziasmaţi peste măsură sau întâmpinăm greutăţi în concentrare. Alimentele sărate includ sarea de mare, miso şi algele marine.

*Acru*: acest gust trage energia înspre interior şi poate fi utilizat oriunde există o scurgere anormală de fluide ori în prolapsul organelor. Alimentele acre includ lămâile, limetele şi murăturile.

*Amar*: este gustul cel mai răcoritor şi e excelent în situaţiile de căldură în corp sau febră. De fapt, multe plante medicinale folosite în caz de febră sunt extrem de amare. În categoria alimentelor amare intră andivele, lucerna, pepenele amar şi secara.

Aceste principii ale nutriţiei bazate pe cele cinci elemente au fost încorporate în gastronomia Grădinii Tao. Cultivăm cât mai multe alimente cu putinţă chiar la noi, în grădinile noastre organice. În felul acesta, putem conserva qi-ul mâncării. Prin înmagazinarea şi transportul alimentelor pe distanţe mari se pierde mult qi. Pe deasupra, multe fructe sunt culese înainte de a se coace la soare, ca să nu se strice până ajung pe rafturile din supermarketuri. La Grădina Tao lăsăm fructele să se coacă natural la soare şi le culegem doar când sunt bune de mâncat. Unele dintre alimentele servite la Grădina Tao sunt culese cu numai câteva ceasuri înainte de a ajunge pe masă. Acestea se numesc „mâncare vie", căci energia lor vitală înfloreşte.

Figura 10.6. *Grădinile organice de la Grădina Tao*

Echilibrarea celor cinci elemente poate deveni extrem de complexă. Totuşi, poţi realiza multe dacă alegi cu atenţie alimentele pentru a-ţi reechilibra organele şi sănătatea. Mai întâi, ţine cont de diversele climate interne şi externe şi de alimentele benefice:

*Stare*: prea mult vânt
*Anotimp*: primăvara
*Simptome*: dureri în urma mişcării, gaze, spasme, ameţeală
*Alimente ajutătoare*: ovăz şi seminţe de pin; ceai de muşeţel, ghimbir şi fenicul; verdeţurile proaspete şi salatele fac o curăţenie de primăvară

*Stare* : prea cald
*Anotimp* : vara
*Simptome* : senzaţie de cald, piele îmbujorată
*Alimente ajutătoare* : alimente crude, fructe, plante răcoritoare (mentă) ; mese uşoare

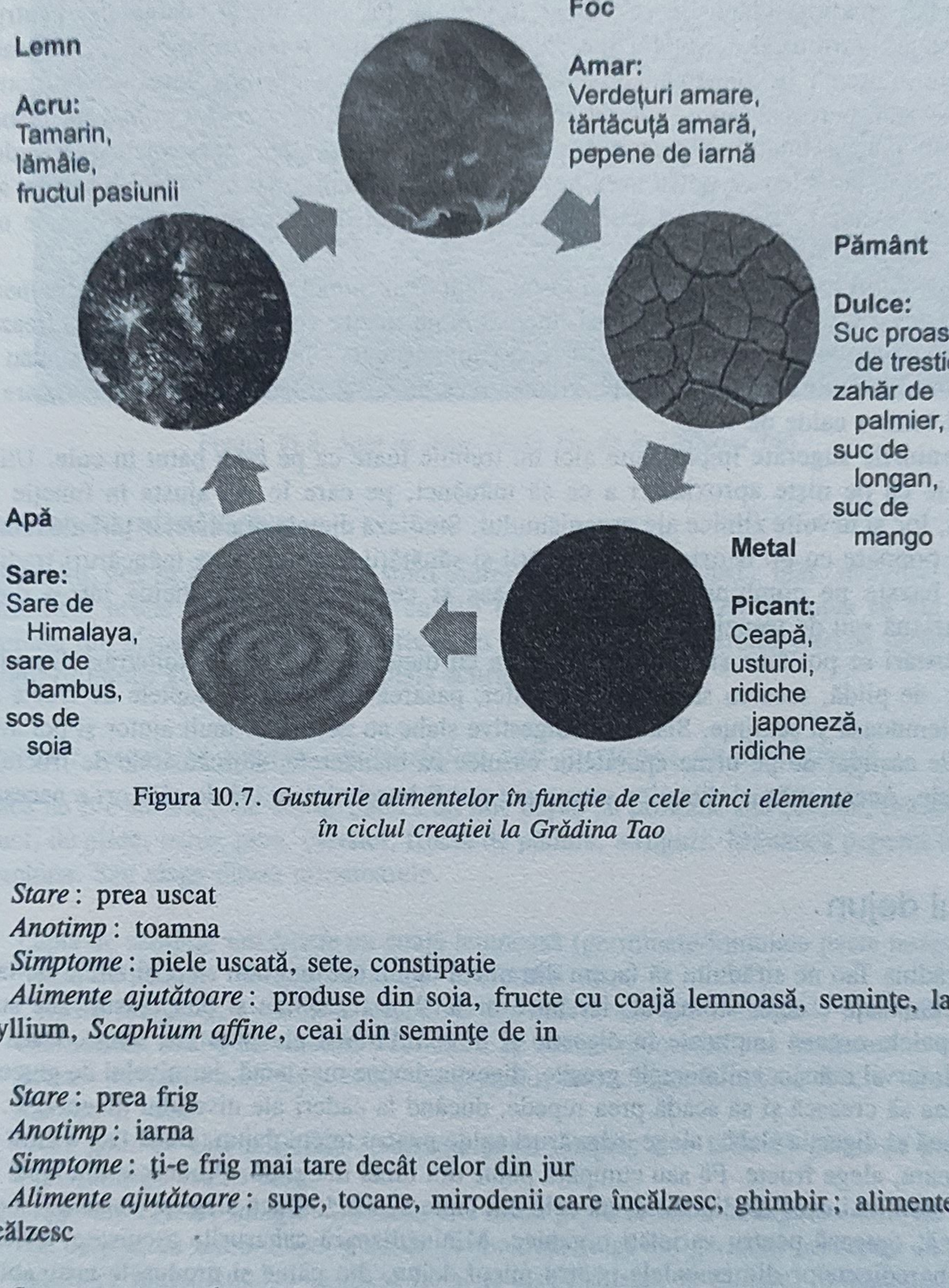



Figura 10.7. *Gusturile alimentelor în funcţie de cele cinci elemente în ciclul creaţiei la Grădina Tao*

*Stare* : prea uscat
*Anotimp* : toamna
*Simptome* : piele uscată, sete, constipaţie
*Alimente ajutătoare* : produse din soia, fructe cu coajă lemnoasă, seminţe, lactate, psyllium, *Scaphium affine*, ceai din seminţe de in

*Stare* : prea frig
*Anotimp* : iarna
*Simptome* : ţi-e frig mai tare decât celor din jur
*Alimente ajutătoare* : supe, tocane, mirodenii care încălzesc, ghimbir ; alimente care încălzesc

*Stare* : prea umed
*Anotimp* : sezon ploios/schimbări ale anotimpurilor
*Simptome* : prea mult mucus sau flegmă
*Alimente ajutătoare* : evită lactatele şi alimentele reci ; fasole mung, fasole adzuki, usturoi, dovleac, pentru reducerea umezelii

# Planificarea unui meniu sănătos

E foarte greu să alcătuieşti zilnic un program dietetic specific pentru toate persoanele în diverse condiţii. Planurile de meniu trebuie să fie flexibile şi adaptabile, pentru a corespunde nevoilor şi cerinţelor individuale. Fiecare dintre noi trebuie să-şi folosească judecata supremă în alegerea alimentelor, reţetelor şi meniurilor care se vor potrivi nevoilor sale personale şi de mediu. Noi trebuie să croim tiparele a cum vom mânca, când vom mânca, unde vom mânca şi ce vom mânca. De exemplu, persoanele care trudesc toată ziua în aer liber ar putea avea nevoie de un mic dejun mai substanţial, pentru a-şi satisface nevoile calorice. Cei care nu muncesc la fel de greu vor avea nevoie de mai puţine alimente şi calorii.

Principalul lucru de ţinut minte e să mâncăm doar atunci când ne e foame, dimineaţa şi pe parcursul zilei. Reţine totuşi că imediat după trezire corpul nu e pe deplin treaz şi pregătit să absoarbă şi să asimileze o masă îmbelşugată. Taoiştii antici recomandau să mâncăm mai mult la micul dejun pe vremea rece de iarnă şi mai puţină mâncare seara în timpul lunilor calde de vară.

Meniurile sugerate împărtăşite aici nu trebuie luate ca pe ceva bătut în cuie. Utilizează-le ca pe nişte aproximări a ce să mănânci, pe care le vei ajusta în funcţie de climat, loc şi nevoile zilnice ale organismului. Studiază dietele din diverse ţări ale lumii. Multe popoare cu un istoric al longevităţii şi sănătăţii bune au nişte mâncăruri tradiţionale bazate pe combinaţii de leguminoase şi cereale, uşor de inclus într-o dietă vegetariană sau de tranziţie.

Ajustări se pot face şi pentru persoanele cu diete speciale ori cu tulburări digestive grave: de pildă, tocarea salatelor la blender, pasarea fructelor sau laptele de fructe cu coajă lemnoasă şi seminţe. Sistemele digestive slabe au nevoie de mult ajutor şi pot avea mult de câştigat de pe urma aparatelor casnice ca blenderele, storcătoarele de fructe şi mixerele. Aceste măsuri dietetice salvatoare pot fi întrebuinţate ori de câte ori e necesar.

## Micul dejun

La Grădina Tao ne străduim să facem din micul dejun cel mai bun start al zilei. De la 7 la 9 dimineaţa e activ stomacul, iar între orele 9 şi 11, splina şi pancreasul. Ele sunt principalele organe implicate în digestie şi în echilibrarea glucozei din sânge. Dacă în acest interval mănânci alimentele greşite, digestia devine mai lentă, iar nivelul de glucoză ar putea să crească şi să scadă prea repede, ducând la căderi ale nivelului de energie.

Dacă ai digestia slabă, alege mâncăruri calde pentru micul dejun. Dacă faci o cură de purificare, alege fructe. Fă sau cumpără pâine din făină integrală. Produsele din lapte de capră sunt mai uşor de digerat decât cele din lapte de vacă. Dacă alegi produse din lapte de vacă, optează pentru varietăţi organice. Minimalizează zaharurile ascunse: verifică lista ingredientelor din cerealele pentru micul dejun, din pâine şi produsele tartinabile. Foloseşte doar gemuri şi produse tartinabile fără zahăr. Dacă nivelul tău de glucoză tinde să scadă, fii atent să nu mănânci prea multe fructe şi sucuri de fructe la micul dejun. Minimalizează folosirea uleiurilor grele: mâncărurile gătite pot fi fierte sau preparate pe grătar, nu prăjite în mult ulei.

Figura 10.8. *Sala de mese Kwan Yin de la Grădina Tao*

## *Înainte de micul dejun*

La trezire, bea în jur de 60 ml din unul dintre următoarele sucuri : măr, struguri, cireşe, smochine, prune uscate, amestecat cu 115 ml de apă pură. Ori ai putea să bei ceaiul preferat din plante medicinale. Continuă cu un program de exerciţii interne uşoare, respiraţii profunde şi o meditaţie matinală scurtă.

## *Opţiuni sugerate pentru micul dejun sau gustarea de dimineaţă*

Dacă nu ţi-e suficient de foame pentru un mic dejun cu proteine sau cereale, mănâncă un fruct, de pildă, mere, pere, piersici, fructe de pădure, struguri. Mănâncă pepenii fără a-i combina. Sau alege dintre următoarele.

1. Lapte de seminţe sau fructe cu coajă lemnoasă (germinate/înmuiate peste noapte), cu fructe de pădure, mere, piersici etc. Preferabil vara.
2. Cereale integrale, cu o felie de pâine din secară sau grâu integral, plus 115 ml de băutură din boabe de cereale. Preferabil pe vreme răcoroasă sau moderată.
3. Brânză de vaci cu conţinut redus de grăsimi, iaurt, lapte bătut, cu fructe semiacide. Preferabil vara.
4. Ovăz gătit cu câteva stafide (înmuiate peste noapte) şi o felie de pâine de porumb. Preferabil pe vreme rece.
5. Müsli din cereale integrale. Toarnă apă caldă peste cereale, adaugă un sfert de linguriţă de praf de lemn-dulce, granule de lecitină, fulgi din germeni proaspeţi de grâu ; amestecă ingredientele ; acoperă bolul şi lasă-l să stea 10 minute. Mănâncă şi savurează. Preferabil pe vreme rece spre moderată.

## Prânzul

(Notă : meniurile pentru prânz şi cină pot fi schimbate între ele ; fii flexibil.)

Un prânz sănătos constă dintr-o salată de legume (crude, de preferat pe vreme caldă), carbohidraţi complecşi naturali (cereale şi leguminoase) şi băutura ta sănătoasă preferată.

### *Sugestii de salate (crude)*

Salatele pot fi pregătite selectând din următoarele :

Ţelină, castravete, roşii (rar)
Ceapă, usturoi, ardei graşi roşii sau verzi
Lăptucă
Germeni de lucernă, mung sau alţi germeni
Sfeclă roşie la aburi
Avocado (rar)
Iarbă de grâu

### *Carbohidraţi complecşi*

Carbohidraţii complecşi pot fi aleşi din următoarele :

*Cereale* : orez, orz, hrişcă, secară, grâu, mei, ovăz, porumb
*Leguminoase* : fasole lima, soia, adzuki, fasole albă, pinto, fasole roşie, mazăre uscată, linte, năut
*Pâine din cereale integrale* : grâu, secară, porumb, brioşe cu tărâţe, chipsuri de secară
*Produse tartinabile pentru sendvişuri* : tofu, susan, tahini, hummus
*Supe* : fiertură vegetală, supă miso, supă de fasole, supă de mazăre sau linte, supă de orz, supă de ciuperci etc.

### *Băuturi sănătoase*

Băuturile trebuie amestecate bine cu salivă înainte de înghiţire ; 60-115 ml după mese e suficient. Se pot alege din următoarele :

Suc proaspăt de legume crude
Băuturi pe bază de cereale
Ceaiuri de plante

## Gustarea de după-amiază (doar dacă ţi-e foame)

Alege orice băutură sănătoasă, de pildă, suc proaspăt de morcov sau ţelină, sau orice fruct de sezon.

# Cina (pentru amiază sau seară)

O cină sănătoasă constă dintr-un suc de legume consumat cu jumătate de oră înainte de cină, o salată de cruditǎţi (pe vreme caldă), una sau două legume la aburi sau la cuptor, carbohidraţi complecşi naturali (cereale şi leguminoase) şi proteină completă.

## *Legume la aburi sau la cuptor*

Legumele pentru aburire sau coacere se pot alege dintre următoarele:

Sparanghel, porumb, fasole verde, dovlecei de vară şi dovlecei de iarnă
Sfeclă roşie şi verdeţuri, ceapă, morcovi, napi, cartofi (nu des), cartofi-dulci
Conopidă, broccoli, varză de Bruxelles, varză murată
Mazăre, anghinare, ciuperci (nu des), ţelină, bame
Frunze de păpădie, andive, varză kale, mangold

## *Mese cu proteine complete*

Alege din următoarele combinaţii de leguminoase şi cereale, care oferă proteină completă:

1. Supă de mazăre uscată sau linte, cu pâine din cereale integrale
2. Fasole şi pâine de porumb
3. Falafel din năut, cu lipie din cereale integrale
4. Fasole şi orez
5. Spaghete din cereale integrale cu chiftele din năut
6. Supă de mazăre cu pâine de porumb
7. Hrişcă şi fasole lima
8. Tempeh (soia) şi mei
9. Cremă de tofu şi pâine de secară

Alege cerealele îndrumat de următoarele indicaţii legate de anotimpuri:

Cereale pentru vreme caldă: porumb, mei roşu, orez brun cu bob lung
Cereale pentru vreme rece: hrişcă, ovăz, orez brun cu bob scurt, orz
Cereale pentru vreme temperată: grâu, secară şi mei galben

Îndrumări suplimentare în ce priveşte proteinele:

Dacă urmezi o dietă de tranziţie, pentru a renunţa la produsele pe bază de carne, foloseşte doar cărnuri slabe, ca peştele alb, halibut, păstrăv, şi pui, de două-trei ori pe săptămână. Evită carnea de porc ori de vită sau alte cărnuri cu conţinut ridicat de grăsime. Limitează ouăle la un consum de două-trei ori pe săptămână.

Foloseşte cu economie lactatele cu conţinut ridicat de grăsimi, ca brânza Cheddar, Munster, Edam şi şvaiţerul. Dacă te poţi menţine sănătos fără aceste alimente, nu le consuma.

Lactovegetarienii pot adăuga lapte bătut, lapte de capră, lapte degresat, brânză (cheag vegetal), iaurt, chefir, lapte covăsit, brânză de vaci.

Vegetarienii/veganii îşi pot completa nevoile proteice alegând dintre leguminoase, tofu, miso, seminţe germinate (floarea-soarelui, susan sau dovleac) şi fructe cu coajă lemnoasă (migdale şi altele), iarbă de grâu, germeni, hrişcă, lucernă, spirulină, produse din alge marine.

## Sugestii de meniu pentru vreme rece

### *Dimineaţa*

Pe vreme rece e bine să începi ziua cu :

Cereale gătite, de exemplu, terci de grâu, secară, mei, orez, ovăz, amestec de şapte cereale

Clătite, gofre, biscuiţi la tigaie sau brioşe din grâu integral ori hrişcă

Omletă de tofu sau tempeh ; budincă de pâine cu tofu ; tofu marinat prăjit

Măr umplut la cuptor, cartof copt cu susan

Fasole

### *Prânz*

Pe vreme rece, o masă bună de prânz constă dintr-o selecţie din următoarele :

Supe, de exemplu, vegetariană de orz, miso, fasole, orez brun, praz, supe groase, produse tartinabile ca hummusul sau tofu

Cereale gătite cu fasole

Burgeri vegetali

Lipie cu produse tartinabile şi germeni

Toate resturile pentru un prânz rapid şi uşor de preparat

### *Seara*

Pe vreme rece, o masă de seară îmbietoare poate fi aleasă din :

Supe

Legume trase la tigaie, sotate, la aburi, cu curry, coapte şi umplute

Tocane, spaghete cu brânză la cuptor ; mâncare cu chili ; orez cu curry ; paste cu sos

Feluri de mâncare din soia, de exemplu, quiche cu tofu, lasagna cu tofu sau stroganoff cu tofu, tempeh la cuptor, enchiladas cu tofu

Cereale şi fasole

Pâine cu fructe cu coajă lemnoasă

Pizza din făină integrală de grâu

## Exemple de meniuri pentru vreme caldă

### *Dimineaţa*

Pe vreme caldă e bine să începi ziua cu :

Fructe sau compot de fructe proaspete ori sos de mere
Suc de legume sau smoothie de fructe
Fulgi de cereale integrale sau müsli
Lapte de seminţe sau fructe cu coajă lemnoasă (cu fructe, cereale sau simplu)
Budincă de orez sau pâine

### *Prânz*

O masă bună de prânz pe vreme caldă constă dintr-o selecţie din următoarele :

Salate, ca cea de morcov şi stafide, castravete cu ceapă, taboulé, legume crude cu germeni, trei tipuri de fasole, macaroane sau cartofi
Supe, în special supe reci, ca gazpacho, supă-cremă, supe de fructe
Burgeri şi falafel
Roşii umplute
Compot de fructe proaspete

### *Seara*

Pe vreme caldă, masa de seară ar trebui să pună accentul pe salate şi legume crude ; ar trebui să fie uşoare, alese dintre :

| | | |
|---|---|---|
| Fasole | Salate | Legume |
| Cereale | Supe | |

# Reţetele vindecătoare de la Grădina Tao

## Ambrozia Profesorului: cereale de dimineaţă mâncarea zeilor

(Vezi planşele color, ilustraţia 1)

stafide, caise, curmale sau ananas
migdale, seminţe de dovleac sau floarea-soarelui
mere sau pere tăiate în bucăţi
scorţişoară
fulgi de ovăz, mei, secară sau orz

1. Pune la înmuiat peste noapte două sau trei fructe uscate şi seminţe sau fructe cu coajă lemnoasă într-o oală de apă.
2. Dimineaţa fierbe amestecul cu două trei cubuleţe de fructe proaspete şi scorţişoară.
3. După ce amestecul a fiert, dă la o parte de pe foc şi lasă-l să se odihnească.
4. Fierbe 3 căni de apă la o cană de cereale integrale şi adaugă cerealele după ce apa a dat în clocot. Apoi lasă să stea astfel încât cerealele integrale să poată absorbi apa fierbinte; în cazul fulgilor de ovăz, înmoaie-i pur şi simplu în apă.
5. După ce cerealele au absorbit apa, adaugă amestecul de fructe şi seminţe/fructe cu coajă lemnoasă; lasă-le să se pătrundă timp de o oră şi serveşte cu miere dacă e nevoie.

## Unt de nuci caju de la Grădina Tao

1 cană de nuci caju
2 linguriţe de miere

1. Prăjeşte fără ulei nucile caju într-un wok, amestecând întruna ca să nu se lipească.
2. Lasă-le puţin la răcit şi mărunţeşte-le într-o râşniţă de cafea.
3. Adaugă un pic de miere şi dă-le printr-un blender obişnuit.

## Unt din seminţe de susan (tahini) de la Grădina Tao

1 cană seminţe de susan alb
3 linguriţe ulei de susan

1. Prăjeşte fără ulei seminţele într-un wok, mişcându-le ca să nu se lipească. Observă cum îşi schimbă culoarea şi prind o nuanţă aurie. Ia de pe foc înainte să se ardă.
2. După ce se răcesc un pic, râşneşte seminţele într-o râşniţă de cafea.
3. Adaugă un pic de ulei de susan şi dă-le printr-un blender obişnuit.

### Compot de fructe de la Grădina Tao (înteţeşte focul digestiv)

(Vezi planşele color, ilustraţia 2)

1 măr*
1 portocală*
1 banană*
½ cană stafide
½ cană prune uscate (tăiate în bucăţele)
½ cană curmale roşii chinezeşti
1 lingură de scorţişoară
Apă cât să acopere

1. Pune toate ingredientele într-o cratiţă, la foc potrivit.
2. Fierbe-le la foc înăbuşit 20 de minute, până când devin toate foarte moi.
3. Serveşte-le calde, lângă la un alt fel de mâncare.

### Fiertură de legume de la Grădina Tao (mineralizează şi alcalinizează)

(Vezi planşele color, ilustraţia 3)

¼ cană de rădăcină de ţelină/coriandru
1½ cană de ridiche albă/roşie
1½ cană de dovleac
½ cană de rădăcină de ghimbir
2½ căni de papaya verde
1 ceapă
¼ cană de frunze de pandanus
2 linguri de ridiche murată
5 litri de apă
2 linguri de piper negru (măcinat)
¼ cană boabe de soia (clătite)

1. Spală totul bine şi tale legumele în bucăţi mari (poţi lăsa seminţele şi coaja). Pune apa pe foc mare şi aşteaptă să fiarbă. Adaugă în apă toate legumele, piperul negru măcinat, soia şi rădăcina de coriandru.
2. Când apa începe iarăşi să fiarbă, micşorează focul şi fierbe încet 3-4 ore, cu capacul pe oală. Din când în când adună spuma de la suprafaţa lichidului folosind o strecurătoare mică. După ce s-a fiert, strecoară lichidul ca să îl foloseşti ca zeamă.

### Supă de orez brun de la Grădina Tao (*Kao tom tan ya peut*)

(Vezi planşele color, ilustraţia 4)

950 ml zeamă concentrată de legume

---

* Pentru compotul tău poţi înlocui cu fructe de sezon locale.

1½ căni orez brun gătit
1 lingură de seminţe de floarea-soarelui
1 lingură de seminţe de dovleac
1 lingură de seminţe prăjite de susan alb
½ cană de boabe de porumb fiert
4 linguri de sos de soia/tamari
1 lingură de ţelină (tăiată mărunt)
1 lingură de ceapă verde tocată
1 lingură de coriandru tocat
1 lingură de usturoi călit

1. Încălzeşte zeama concentrată de legume până dă în fiert. Adaugă orezul brun fiert, dă focul mic şi fierbe aproximativ 20 de minute.
2. Adaugă seminţele de floarea-soarelui, seminţele de dovleac, seminţele de susan alb şi boabele de porumb şi amestecă bine. Asezonează după gust cu sos de soia. Adaugă în supă ţelina, ceapa verde, coriandrul şi usturoiul, după care opreşte focul.

## Iaurt din lapte de capră de la Grădina Tao (răcoritor şi probiotic)

(Vezi planşele color, ilustraţia 5)

lapte de capră
ferment de iaurt Vita-Ferment (sau similare)

1. Adu laptele de capră aproape de punctul de fierbere, la aproximativ 82°C.
2. Lasă laptele să se răcească până la 43°C. Adaugă un săculeţ de bacterii pentru iaurt şi amestecă până se dizolvă fermentul. Toarnă într-un recipient sterilizat.
3. Închide capacul şi aşază laptele cu fermenţi la loc cald (aproximativ 43°C) timp de 6-8 ore.
4. În acest timp, nu mişca sau scutura laptele de capră fermentat.
5. După perioada de fermentare, pune iaurtul la frigider 12 ore.

## Supă de broccoli de la Grădina Tao (calmează şi pune în mişcare qi-ul stagnant)

(Vezi planşele color, ilustraţia 6)

1 ceapă
1 lingură de unt
3 căni de broccoli
2½ căni de zeamă de legume
1 linguriţă de sare de Himalaya
½ linguriţă de piper măcinat

1. Căleşte în unt ceapa tăiată.
2. Adaugă broccoli tăiat bucăţele.
3. Adaugă zeama de legume, sare şi piper.
4. Fierbe până se înmoaie bucăţelele de broccoli.
5. Treci prin blender pentru o consistenţă fină.

Ilustraţia 1. Ambrozia Profesorului: cereale de dimineaţă „hrana zeilor”

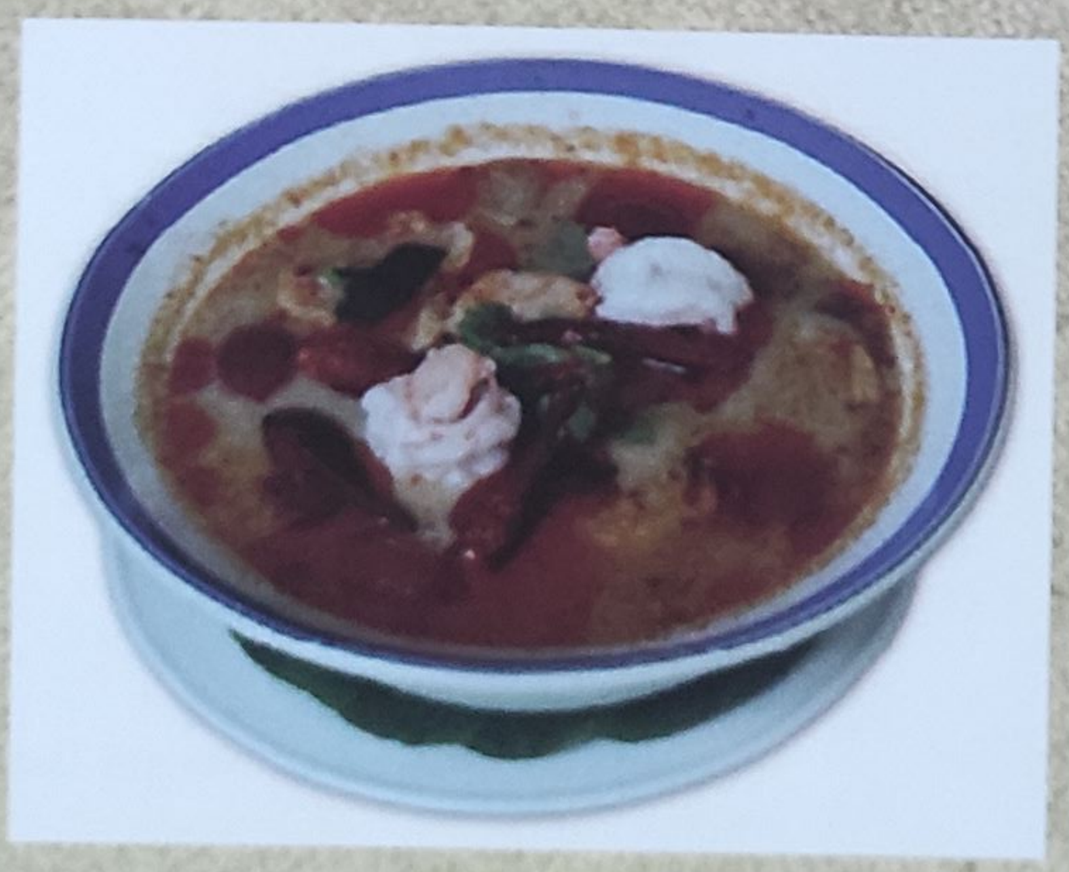
Ilustraţia 2. Compot de fructe de la Grădina Tao (înteţeşte focul digestiv)

Ilustraţia 3. Fiertură de legume de la Grădina Tao (mineralizatoare şi alcalinizantă)

Ilustraţia 4. Supă de orez brun de la Grădina Tao (*Kao tom tan ya peut*)

Ilustraţia 5. Iaurt din lapte de capră de la Grădina Tao (răcoritor şi probiotic)

Ilustraţia 6. Supă de broccoli de la Grădina Tao (calmantă şi pune în mişcare qi-ul stagnant)



Ilustraţia 7. Supă Tom Yam de la Grădina Tao (stimulează qi-ul stagnant)

Ilustrația 8. Supă de dovleac de la Grădina Tao (înteţeşte focul digestiv)

Ilustrația 9. Salată de papaya verde de la Grădina Tao (remediu antiparazitar)

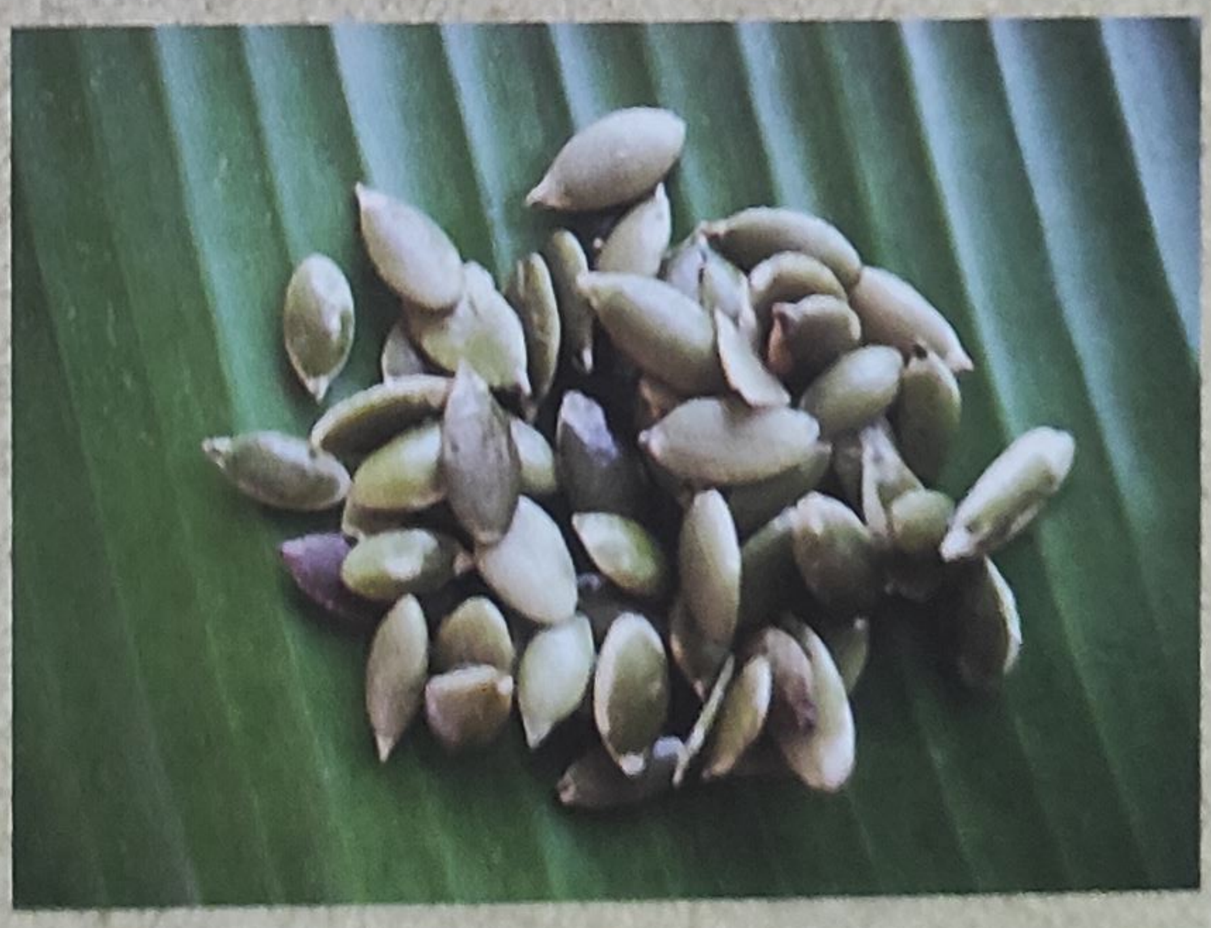
Ilustrația 10. Orez de la Grădina Tao (echilibrant)

Ilustraţia 11. Peşte la cuptor de la Grădina Tao
(cu turmeric, antiinflamator)

Ilustraţia 12. Pui cu curry şi fasole verde
de la Grădina Tao (încălzitor)

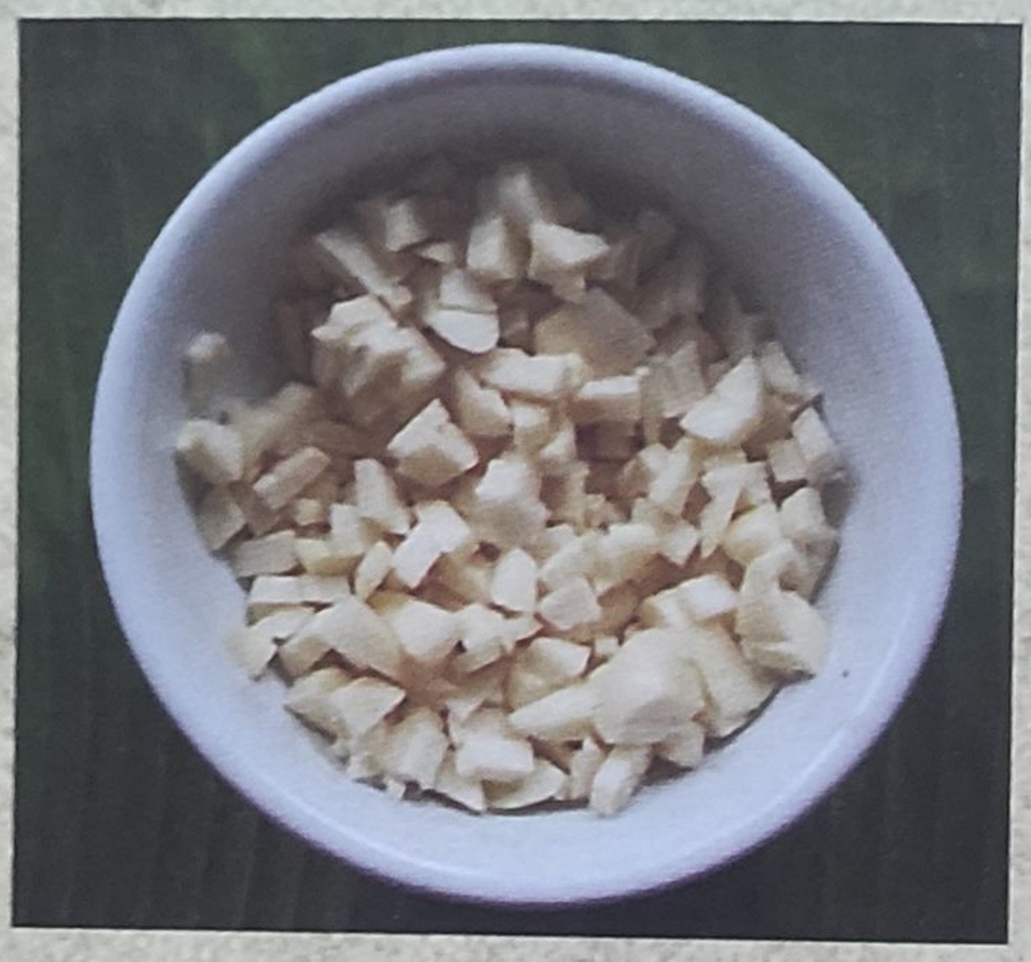
Ilustrația 13. Tăiței la tigaie de la Grădina Tao (*Pad thai*) (formează celulele)

Ilustrația 14. Salata tonică (curățată)

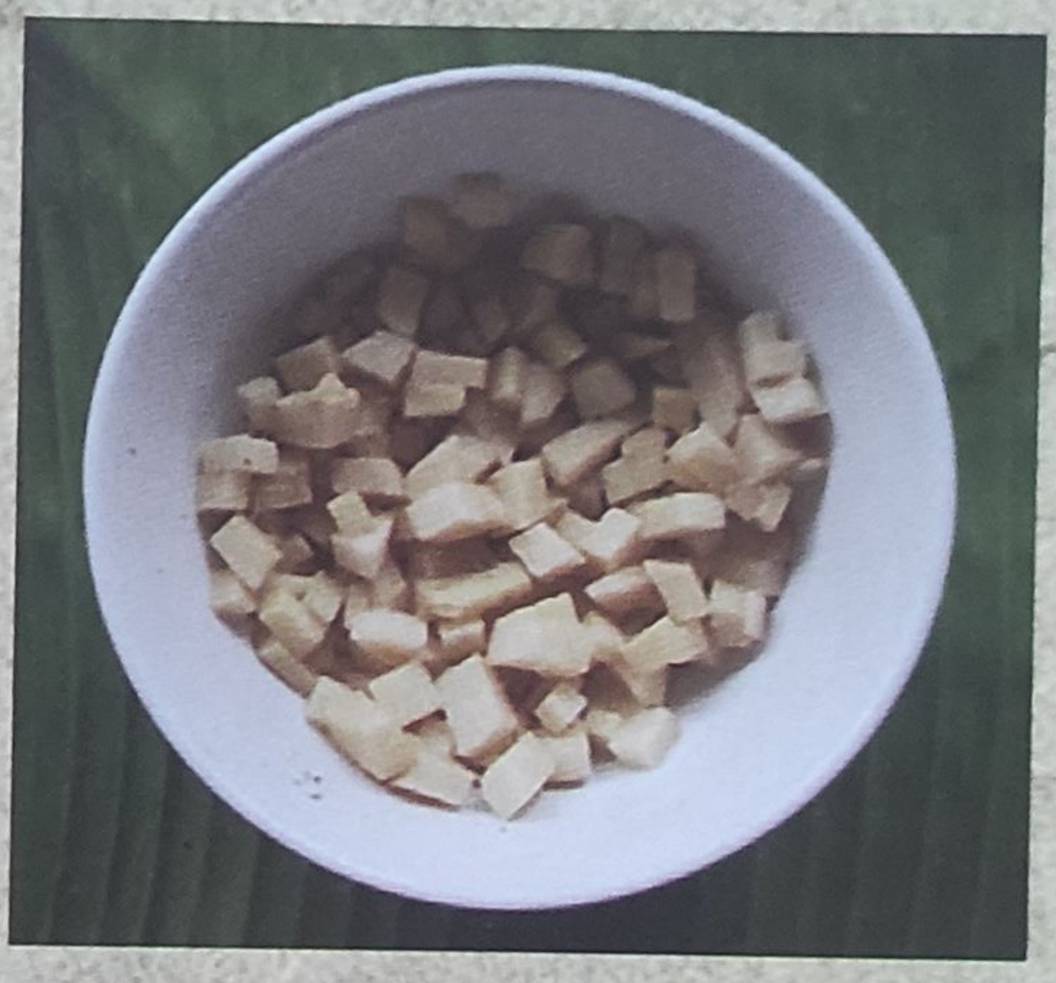


Ilustrația 15. Semințe de dovleac

Ilustraţia 16. Seminţe de floarea-soarelui

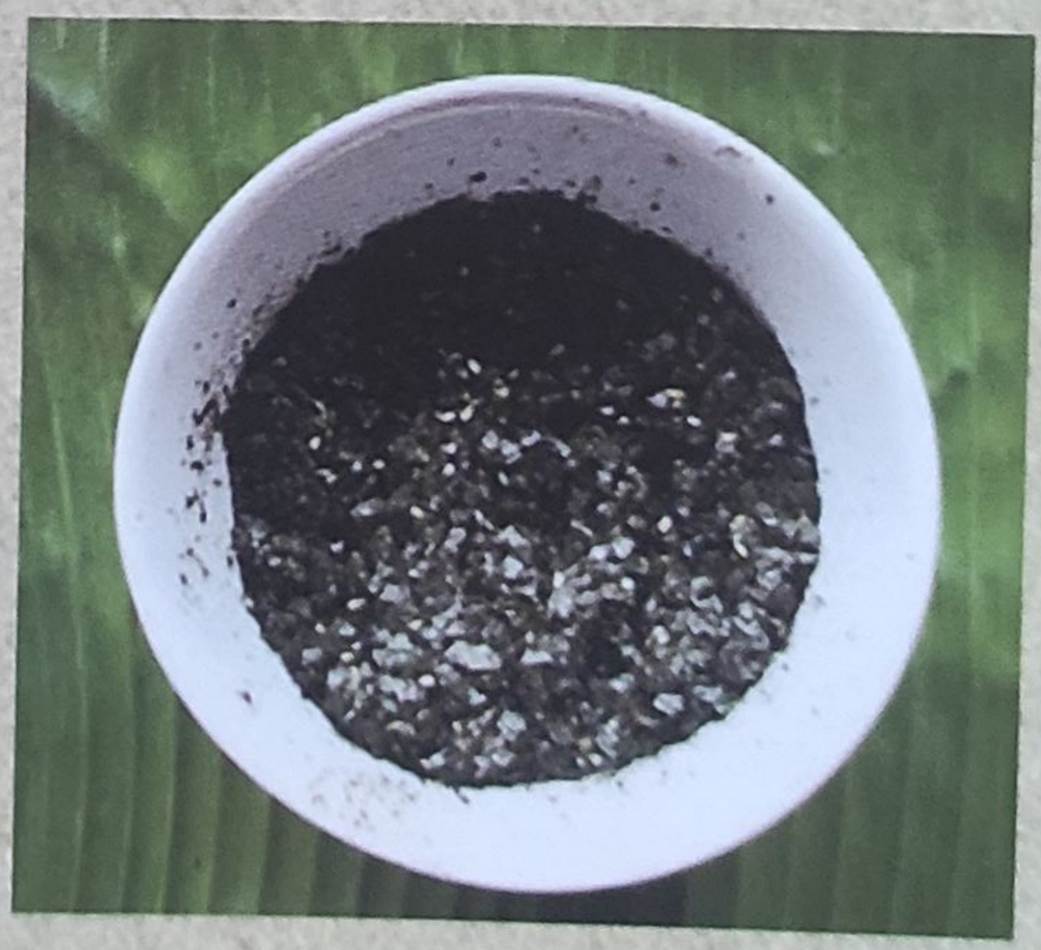


Ilustraţia 17. Usturoi

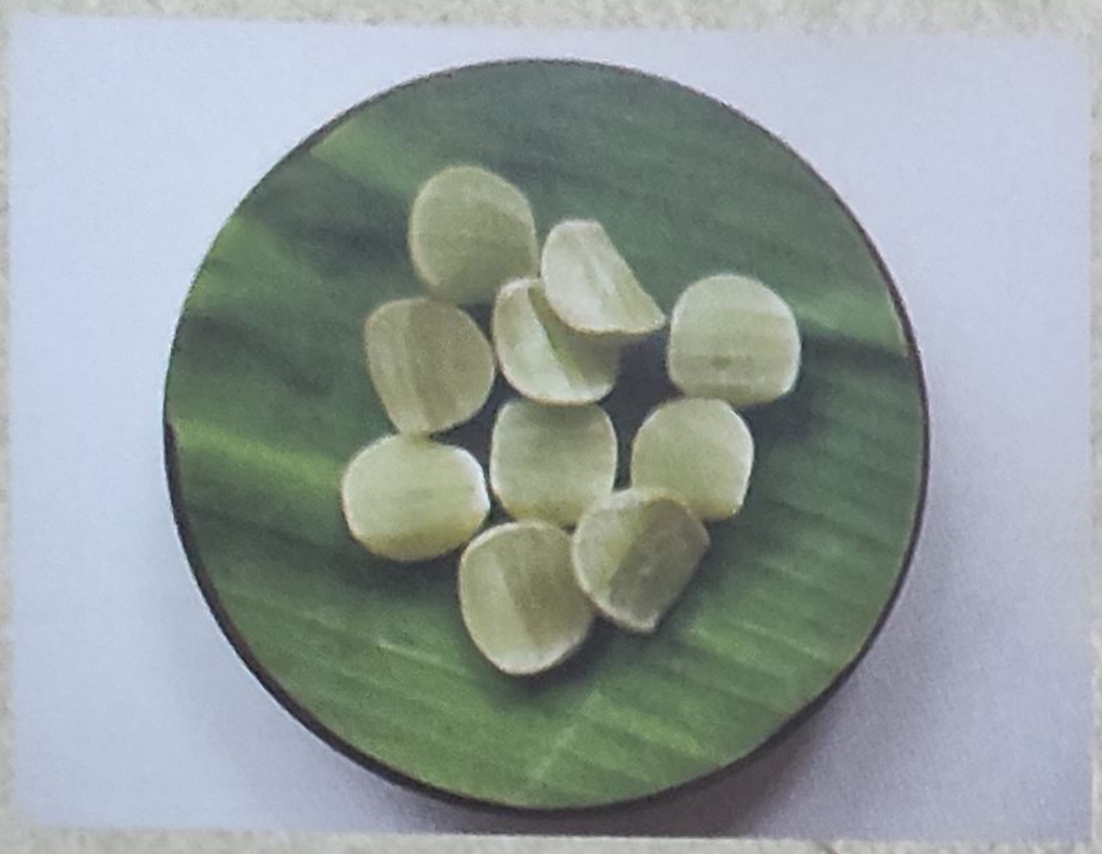


Ilustraţia 18. Ghimbir

Ilustraţia 19. Rădăcină de turmeric



Ilustraţia 20. Alge marine uscate
şi seminţe de susan



Ilustraţia 21. Limetă

Ilustraţia 22. Fasole mung de la Grădina Tao (*Thua Khiaw Tom Nam Taan*)



Ilustraţia 23. Bile de orez în lapte de cocos de la Grădina Tao (*Bualoi*)

## Supă Tom Yam de la Grădina Tao (stimulează qi-ul stagnant)

(Vezi planşele color, ilustraţia 7)

6 căni de zeamă de legume
2 linguri de sos de soia
2 linguri de suc de limetă
6 bucăţi de rădăcină de coriandru
8 bulbi de haşmă
2 tije de citronelă
2 frunze de limetă kafru
4 ardei iuţi roşii mici
2 căni de ciuperci (de 3 feluri)
1 crenguţă de coriandru

1. Încălzeşte la foc potrivit zeama de legume până începe să fiarbă.
2. Adaugă sos de soia şi suc de limetă după gust.
3. Adaugă rădăcina de coriandru, haşmele, citronela, frunzele de limetă kafru şi ardeii iuţi.
4. Adaugă cele trei feluri de ciuperci.
5. Găteşte totul şi serveşte cu o crenguţă de coriandru deasupra.

## Supă de dovleac de la Grădina Tao (înteţeşte focul digestiv)

(Vezi planşele color, ilustraţia 8)

2½ căni de dovleac
½ cană de ceapă
2 linguri de unt
1,5 litri de zeamă concentrată de legume
sos de soia uşor, după gust

1. Curăţă dovleacul şi taie-l în bucăţele.
2. Căleşte ceapa în unt (cei care urmează dieta fără grăsimi pot înmuia ceapa gătind-o într-un pic de apă).
3. Adaugă zeama concentrată de legume şi dovleacul.
4. Fierbe până se înmoaie dovleacul. Adaugă sos de soia după gust.
5. Lasă să se răcească un pic, apoi amestecă în blender până devine cremos. Încălzeşte până devine fierbinte şi serveşte.

## Salată de papaya verde de la Grădina Tao (remediu antiparazitar)

(Vezi planşele color, ilustraţia 9)

1 cană de papaya verde (necoaptă)
2 linguri de morcov
¼ cană de roşii

2 căţei de usturoi
2 ardei iuţi
3 păstăi de fasole verde
50 g de arahide (opţional)
2 linguri de sos de soia
1 lingură de tamarin
½ lingură de zahăr de palmier
2 linguri de suc de limetă

1. Decojeşte şi dă pe răzătoare papaya verde proaspătă şi morcovii. Feliază subţire roşia.
3. Într-un mojar de argilă, pisează ardeii iuţi proaspeţi (întregi) şi usturoiul. Adaugă păstăile de fasole, roşia feliată şi arahidele prăjite şi pisează uşurel (nu zdrobi prea tare).
3. Adaugă sos de soia, tamarin, zahăr de palmier şi suc de limetă. Gustă după ce adaugi câte o lingură din aceste ingrediente. Pisează uşor (opţional).
4. Adaugă papaya şi morcovii raşi şi pisează totul până se amestecă bine. Serveşte cu garnitură de varză proaspătă şi păstăi de fasole.

### Mix de legume sotate de la Grădina Tao (uşor de digerat)

3 căni de mix de legume
2 linguri de ulei de cocos/susan
2 linguri de zeamă concentrată de legume
sos de soia, după gust
suc de trestie proaspăt, după gust
½ linguriţă de usturoi (opţional)
½ cană de nuci caju

1. Spală şi pregăteşte legumele. Tăiatul energizează legumele (fiindcă adaugi şi din qi-ul tău în timp ce le tai). Există multe metode de a tăia legumele, fiecare dându-le proprietăţi energetice diferite. Bucăţile mai mici au mai multă energie, ceea ce înseamnă că legumele date pe răzătoare sunt foarte energizante. Legumele întregi îşi păstrează deplinătatea şi energia completă şi gătitul lor ia mai mult timp.
2. Toarnă puţin ulei şi zeamă de legume într-un wok, la foc mare.
3. Când amestecul s-a încins, adaugă legumele şi condimentele, amestecând cu o spatulă de lemn. Agită mereu tigaia, ca să nu se lipească. Găteşte câteva minute şi serveşte până nu se răcesc legumele.

### Orez de la Grădina Tao (echilibrant)

(Vezi planşele color, ilustraţia 10)

1 cană de orez (spălat)
2 căni de apă rece
¼ linguriţă de sare de Himalaya
½ cană de amestec de seminţe (opţional)

1. Este de preferat să înmoi orezul (sau orice cereală) în apă cu 8-12 ore înainte de a-l găti. Înmuiatul descompune inhibatorii enzimatici şi face cereala mai alcalinizatoare.

Pune orezul, apa şi sarea într-o tigaie. Acoperă cu un capac ermetic şi lasă la foc mare până începe să fiarbă.
2. Dă focul mai mic şi fierbe până când se absoarbe apa (aproximativ 12 minute pentru orezul alb ; 20 de minute pentru cel brun).
3. Amestecă cu seminţele (opţional) şi serveşte fierbinte.

### Peşte la cuptor de la Grădina Tao (cu turmeric, antiinflamator)

(Vezi planşele color, ilustraţia 11)

1 linguriţă de turmeric
1 linguriţă de galangal
1 căţel de usturoi
2 chili dulci
1 linguriţă de citronelă
1 lingură de sos de soia
1 peşte proaspăt mediu file

1. Preîncălzeşte cuptorul la 104°C.
2. Amestecă turmericul, galangalul, usturoiul, citronela şi un chili dulce în sosul de soia. Taie trei linii diagonale lungi pe lungimea peştelui, pe ambele părţi.
3. Toarnă tot sosul peste peşte şi dă la cuptorul preîncălzit într-o tavă de copt (căptuşită cu folie de aluminiu). Coace o oră.
4. Feliază celălalt chili dulce, adaugă-l deasupra peştelui şi serveşte.

### Pui cu curry şi fasole verde de la Grădina Tao (încălzitor)

(Vezi planşele color, ilustraţia 12)

2 linguri de ulei vegetal (opţional)
½ cană de zeamă concentrată de pui
1½ linguri de pastă de curry
½ lingură de zahăr din trestie-de-zahăr
½ lingură de sos de soia
1½ căni de pui (piept, fără piele)
1 cană de fasole verde
3 frunze de kafru
1 ardei roşu (feliat)

1. Încălzeşte uleiul sau o cantitate mică din concentratul de pui (pentru varianta fără ulei). Adaugă pasta de curry, trestia de zahăr şi sosul de soia.
2. Încălzeşte la temperatură mică.
3. Adaugă puiul şi (restul de) concentrat(ul) de pui.
4. Creşte focul până la o temperatură medie şi fierbe până la evaporarea apei.
5. Adaugă păstăile de fasole, frunzele de kafru şi ardeiul roşu.
6. Continuă gătitul până încep păstăile să se înmoaie un pic (nu prea mult). Serveşte cu orez.

### Vânătă la grătar cu tofu de la Grădina Tao (pune în mişcare sângele stagnant)

2 vinete verzi mari
sare de mare
255 grame de tofu tare
2 linguri de pastă miso
1 lingură de ulei de gătit
½ lingură de zahăr brun nerafinat
sos de soia, după gust
½ linguriţă de piper proaspăt măcinat
3 linguri de zeamă concentrată de legume
5 bucăţi de chili (tăiaţi pe diagonală)
10 frunze proaspete de busuioc

1. Taie vinetele în fâşii lungi şi acoperă-le cu sare. Lasă-le 20 de minute, după care clăteşte-le de sare.
2. Frige vinetele pe grătar (pe ambele părţi) până se înmoaie. Lasă-le pe una dintre părţi.
3. Taie tofu în cuburi de 2,5 cm şi pune-le la aburi până sunt gătite.
4. Frige pasta de miso în ulei încins până îi simţi mireasma. Adaugă sos de soia, piper, zeama concentrată de legume, tofu gătit la aburi şi vinetele.
5. Adaugă chili şi busuiocul, amestecă şi serveşte.

### Tăiţei la tigaie de la Grădina Tao (*Pad thai*) (formează celulele)

(Vezi planşele color, ilustraţia 13)

56 grame de tăiţei de orez
½ cană de tofu sau creveţi
1 lingură de ceapă verde chinezească
¼ cană germeni de fasole
1 lingură de haşmă (tocată)
1 linguriţă de usturoi (tocat)
3 linguri de ulei de susan
2 linguri de zeamă de pui/legume
3 linguri de suc de tamarin
½ lingură de ardei iute măcinat
1 ou
1 lingură de arahide zdrobite

1. Înmoaie tăiţeii uscaţi (15 minute). Taie tofu şi ceapa chinezească. Spală germenii de fasole ; toacă haşmele şi usturoiul împreună.
2. Frige haşmele, usturoiul şi tofu în uleiul de susan până capătă o nuanţă cafenie. Adaugă zeama de pui/legume, sucul de tamarin şi ardeiul iute. Amestecă.
3. Sparge oul în wok şi amestecă. Încorporează oul în tăiţei.
4. Mai amestecă de câteva ori, adăugând între timp germenii de fasole şi ceapa verde chinezească.
5. Răstoarnă în farfuria de servit şi presară cu arahidele zdrobite.

## Sosuri pentru salată de la Grădina Tao (umezesc şi intensifică gustul)

**(Vezi planşele color, ilustraţia 14)**

Acolo unde nu sunt notate cantităţi, foloseşte proporţii în funcţie de gustul personal. Pentru prepararea fiecărui sos, amestecă ingredientele în robotul de bucătărie şi apoi lasă la răcit.

*Sos de tamarin*
pastă de tamarin
pastă de miso
lapte de cocos

*Sos de ghimbir*
ghimbir mărunţit
sos de soia
ulei de susan
pastă din boabe de soia
ceapă

*Sos de mango*
mango (copt)
sare de Himalaya
sos de ardei iute
suc de lămâie
suc de trestie crudă/sirop de arţar

*Sos de fructul pasiunii*
suc de fructul pasiunii (doar suc ; fără seminţe)
suc de trestie crudă/sirop de arţar
sare de Himalaya
sos de ardei iute
suc de lămâie

*Sos de susan*
pastă de susan (tahini)
sare de Himalaya
apă
suc de lămâie

*Sosul Profesorului*
ceapă verde, 1 legătură, tocată în robotul de bucătărie
1 cană de ulei de şofrănel
3 linguri de tahini
1 cană de apă
sucul de la 1 lămâie
1 cană de tamari
ardei iute roşu, foarte puţin
2 linguri de miere

## Alte ingrediente pentru salată de la Grădina Tao

Amestecă şi adaugă după gust. De asemenea, poţi experimenta adăugând în salatele tale fructe cu coajă lemnoasă, seminţe, plante medicinale şi rădăcini din zona în care locuieşti.

*Seminţe de dovleac* (înmuiate patru ore şi apoi strecurate) : bogate în zinc, aşadar utile în cazuri de impotenţă, prostată umflată, probleme cu vezica urinară, paraziţi (vezi planşele color, ilustraţia 15).

*Seminţe de floarea-soarelui* (înmuiate patru ore şi strecurate) : tonifică energia qi, lubrifiază intestinele şi înlătură constipaţia (vezi planşele color, ilustraţia 16).

*Usturoi* : elimină viermii şi paraziţii, reduce candida, îndepărtează răcelile şi alte infecţii, detoxifică organismul. Foloseşte-l cu prudenţă ; poate cauza supraîncălzire (vezi planşele color, ilustraţia 17).

*Ghimbir*: ajută digestia înteţind focul digestiv (rinichi yang) şi pentru orice stare de răceală. Foloseşte-l cu prudenţă; poate cauza supraîncălzire (vezi planşele color, ilustraţia 18).

*Rădăcină de turmeric*: proprietăţi antiinflamatoare şi antioxidante, protejează ficatul de toxine, ajută în descompunerea tumorilor. Bună pentru curăţarea colecistului (vezi planşele color, ilustraţia 19).

*Alge marine uscate şi seminţe de susan*: constituie o alternativă la sare, foarte bogate în minerale. Seminţele de susan sunt extrem de bogate în calciu. Măresc alcalinitatea corpului, ajută la eliminarea toxinelor (vezi planşele color, ilustraţia 20).

*Limete/lămâi*: odată digerate, formează mediu alcalin puternic; bune pentru echilibrarea pH-ului în corp şi înlăturarea toxinelor. Bune pentru curăţarea ficatului şi colecistului, dar şi pentru punerea în mişcare a qi-ului stagnant al ficatului (vezi planşele color, ilustraţia 21).

### Supă intensă de mazăre uscată, reţeta Profesorului

2 căni de mazăre uscată verde/galbenă
1 ceapă potrivită, tăiată felii
5 căni de apă
2 morcovi potriviţi, tăiaţi cubuleţe
2 tije de ţelină
alte legume, după cum doreşti
1 cană de apă
pătrunjel, câteva fire

1. Fierbe mazărea şi ceapa în patru căni de apă până se înmoaie (vreo 35 de minute).
2. Separat, fierbe laolaltă morcovii, ţelina şi celelalte legume într-o cană de apă (20 de minute).
3. Pasează mazărea şi combin-o cu legumele fierte. Serveşte garnisit cu pătrunjel tocat.

### Gazpacho energizant, reţeta Profesorului

1 morcov
2 tije de ţelină
2 căţei de usturoi, tocaţi
2 căni de roşii proaspete
2 fire de pătrunjel
3 linguri de suc de lămâie
½ cană de ulei de şofrănel sau de măsline
2 linguri de oţet (cidru de mere)
ardei roşu după gust
½ lingură de chimion întreg
1 lingură de tamari
zucchini feliat
1½ căni de tofu (cuburi)
ceapă verde tăiată fin

1. Amestecă în blender, la viteză mare, morcovul, ţelina, usturoiul, o cană de roşii şi pătrunjelul. Toarnă într-un bol.

2. Amestecă sucul de lămâie, uleiul, oţetul, piper, chimionul, tamari şi o cană de roşii ; adaugă la primul amestec.
3. Adaugă nişte felii de zucchini şi ardei roşu, alături de cuburile de tofu. Pune la rece. Ornează cu ceapa verde tăiată fin.

### Hummus care învigorează, reţeta Profesorului

1½ căni de năut uscat
2 linguri de tahini
3 căţei de usturoi tocaţi
3 linguri de pătrunjel uscat (½ cană de pătrunjel proaspăt)
1½ linguri de sare
2 linguri de cepşoare sau busuioc
½ lingură de tamari
¼ linguriţă de ardei iute roşu
2 lămâi
¼ cană de ceapă verde tocată

1. Lasă năutul în apă peste noapte ; fierbe până se înmoaie (45 de minute).
2. Lasă boabele la răcit, apoi pisează-le până devin o pastă groasă.
3. Combină totul şi dă la rece.

### Pizza din făină integrală de grâu, reţeta Profesorului

⅓ cană de apă caldă
1 plic de drojdie uscată
2 linguri de ulei de şofrănel sau de măsline
1¼ căni de făină nealbită
¾ cană de făină integrală de grâu
¼ cană de seminţe de susan
¼ cană de făină de soia
sos de spaghete
pastă de tomate
toppinguri

1. Combină apa şi drojdia. Lasă să se odihnească până drojdia face bule la suprafaţă. Adaugă ulei.
2. Cerne laolaltă tipurile de făină, apoi adaugă câte o cană la lichidul de drojdie. Frământă şi lasă aluatul la crescut, acoperit, la căldură, pentru aproximativ o oră.
3. Frământă bine şi întinde aluatul pentru crusta de pizza. Aşază într-o tavă de pizza sau de prăjituri.
4. Adaugă sosul preferat de spaghete, suplimentând cu pastă de roşii, ca să se îngroaşe.
5. Ornează cu ciuperci sotate, usturoi, ceapă, ardei graşi, tofu şi brânză din seminţe de floarea-soarelui.
6. Coace 20 de minute la 200°C.

### Limonadă purificatoare, reţeta Profesorului

1 lămâie
1 lingură de sirop organic de arţar
⅛ linguriţă de ardei iute roşu
1 pahar de apă pură

Stoarce lămâia în paharul de apă pură cu siropul şi ardeiul iute.

### Supă de fasole lima pentru eliminare, reţeta Profesorului

1 cană de fasole lima
3 căţei de usturoi tocaţi
1 cană de ceapă verde tocată
3 căni de apă pură

1. Înmoaie fasolea lima peste noapte.
2. Adu-o la punctul de fierbere împreună cu usturoiul şi ceapa verde tăiate. Lasă să fiarbă la foc mic până când fasolea e fragedă (dar nu păstoasă). Lasă la răcit şi serveşte.

### Perfecţiunea Profesorului – îngheţata thailandeză cu nucă-de-cocos

1 cană de lapte de cocos proaspăt
⅓ cană de pulpă proaspătă de cocos
¼ cană de apă pură
¼ linguriţă de sare
½ cană de zahăr din trestie-de-zahăr

Amestecă toate ingredientele şi pune la îngheţat.

### Sos care deschide pofta şi aperitiv, reţeta Profesorului

*Sos*
1 bol unt organic de migdale
¼ cană de aminoacizi Dr. Bragg
1 lămâie (stoarsă)

*Aperitiv*
½ cană de somon afumat uscat
½ cană de castraveţi muraţi
½ cană de ridiche japoneză (tăiată)
½ cană de ceapă verde
½ cană de ridichi
½ cană de creveţi fierţi
6 tije de ţelină
6 morcovi, tăiaţi baghete

1. Amestecă toate ingredientele pentru sos.
2. Prepară legumele şi peştele şi savurează-le înmuiate în sos.

### Fasole mung de la Grădina Tao (*Thua Khiaw Tom Nam Taan*)

(Vezi planşele color, ilustraţia 22)

1 cană de fasole mung
¼ cană de zahăr brun nerafinat
2 linguri de rădăcină de ghimbir
2 căni de apă

1. Lasă fasolea mung în apă peste noapte.
2. Pune fasolea în apă şi fierbe-o până se înmoaie boabele.
3. Adaugă zahărul şi rădăcina de ghimbir tăiat şi continuă să amesteci.
4. Serveşte cald.

### Bile de orez în lapte de cocos de la Grădina Tao (*Bualoi*)

(Vezi planşele color, ilustraţia 23)

1½ căni de făină de orez glutinos
2 linguri de făină
½ cană de apă
1 cană de dovleac (la aburi/pasat)
1 cană de taro (la aburi/pasat)
3 căni de lapte de cocos
1½ căni de cremă de cocos
1½ căni de zahăr de palmier
¼ linguriţă de sare de Himalaya

1. Amestecă cele două tipuri de făină cu suficientă apă ca să obţii un aluat ferm.
2. Amestecă jumătate din aluat cu dovleacul pasat, apoi amestecă restul de aluat cu taro pasat. Frământă bine şi apoi formează bile de mărimea bobului de mazăre.
3. Fierbe o oală mare de apă, introdu bilele şi scoate-le când plutesc la suprafaţă. Scurge.
4. Fierbe laptele şi crema de cocos ; adaugă zahărul de palmier şi sarea.
5. Amestecă întruna ca să nu se taie.
6. Adaugă bilele de făină.
7. Când amestecul începe iar să fiarbă, ia vasul de pe foc.
8. Serveşte ca desert în boluri de dimensiuni mici.

## Condimente de la Grădina Tao

La Grădina Tao preparăm şi servim următoarele condimente sănătoase.

*Oţet de orez cu chili verde/roşu proaspăt măcinat* : dizolvă mucusul, încălzeşte stomacul şi măreşte fluxul de sânge către faţă şi creier.

*Sos de chili roşu*: ajută digestia, reface starea alcalină a sângelui, previne şi vindecă cancerul, întăreşte sistemul imunitar.

*Seminţe uscate de papaya*: seminţele de papaya sunt măcinate cu alge marine, seminţe de susan şi un praf de sare marină. Sunt bune pentru creier. Conţin iod (tiroidă/metabolism).

*Seminţe de susan alb*: bogate în calciu şi acizi graşi. Conţin aminoacizi esenţiali în cantităţi foarte asemănătoare cu carnea roşie.

*Seminţe de susan negru*: fortifică rinichii şi ficatul şi hrănesc creierul.

*Germeni de grâu*: bogaţi în proteine şi fibre şi conţin vitamina E.

*Pulbere uscată de banană*: bun energizant şi îndulcitor natural.

*Pulbere uscată de papaya*: ajută corpul să elimine proteinele nedigerate şi materialele în putrefacţie.

*Frunze de stevia*: îndulcitor care ajută corpul să regleze glucoza, îndreptând atât nivelul ridicat, cât şi pe cel scăzut de glucoză. Par să scadă tensiunea arterială fără să afecteze tensiunea arterială normală. Inhibă creşterea şi reproducerea bacteriilor dăunătoare şi a organismelor infecţioase, precum şi a celor care cauzează boli gingivale şi carii dentare. Pot fi folosite de asemenea în formă concentrată, ajutând în probleme dermatologice ca: acnee, seboree, dermatită, psoriazis, arsuri, tăieturi şi eczeme, fără să lase cicatrice.

*Frunze de pandanus*: ajută la excreţia urinei; hrănesc inima, având un efect răcoritor. Remediu bun pentru diabet când sunt folosite la gătit şi în ceai.

*Ulei de măsline*: de utilizat preferabil crud sau încălzit uşor. Ajută la curăţarea colecistului (cu suc de limetă). Acizii graşi esenţiali ajută la ameliorarea bolilor cardiace.

*Ulei de cocos*: permite descompunerea rapidă în digestie. Util în tulburări ale tiroidei, candida şi tulburări digestive. Datorită stării sale stabile, poate fi întrebuinţat la temperaturi mari.

*Ulei de susan*: ulei stabil, poate fi gătit la temperaturi mai mari fără riscul de a se râncezi.

*Unt din fructe cu coajă lemnoasă*: măcinate proaspăt şi fin în fiecare zi.

## Germeni organici, proaspeţi de la Grădina Tao

Germenii pe care îi creştem şi servim sunt plini de proteine şi alţi factori care sprijină viaţa.

*Adzuki*: 25% proteine, bogată în calciu, acid nicotinic, fier şi aminoacizi.
*Cimbrişor*: curăţă sângele, ficatul şi rinichii; îndepărtează mucusul.
*Dovleac*: 30% proteine, bogat în vitaminele din complexul B, fosfor, fier şi zinc.
*Floarea-soarelui*: vitaminele din complexele B, D, E, toate mineralele şi zinc.
*Hrişcă*: 12% proteine, bogată în lecitină, rutină şi minerale.
*Linte*: 25% proteine, vitaminele E, C şi B, fier şi fosfor.
*Lucernă*: 35% proteine, clorofilă, vitaminele A, B, C, D, E, F, K, U.
*Mazăre*: 22% proteine, magneziu, clorofilă şi aminoacizi.
*Năut*: 20% proteine, bogat în fier, calciu, vitaminele A şi B.
*Ridiche*: vitamina C, calciu şi potasiu.
*Susan*: 18% proteine (1.125 mg), vitaminele E şi $B_1$, acid nicotinic.

## Ceaiuri şi sucuri organice de plante/flori de la Grădina Tao

**O varietate mare de băuturi sănătoase se pot face din diverse frunze, seminţe, rădăcini şi fructe.**

*Şofrănel (cu frunze de stevia)*: curăţă sângele, îl diluează, scade nivelul colesterolului şi tensiunea arterială mare. Dă un ceai portocaliu-închis.

*Citronelă (cu frunze de stevia/pandanus)*: activează timusul (îmbunătăţind sistemul imunitar) şi te ajută să ţii ţânţarii şi insectele la distanţă. Ceai cu o nuanţă verde.

*Ghimbir (cu frunze de stevia/pandanus)*: încălzeşte stomacul (facilitând digestia) şi ajută circulaţia sanguină.

*Ganoderma (cu frunze de stevia)*: e un tip de ciupercă despre care se spune că fortifică inima.

*Crizantemă (cu lămâi mâna lui Buddha)*: ajută gâtul, eliberează de mucus şi răceşte organismul.

*Fructul bael*: plantă medicinală thailandeză obişnuită, despre care localnicii spun că îţi îmbunătăţeşte libidoul dacă îl consumi după căderea întunericului.

Figura 10.9. *Fericirea e ca un fluture. Cu cât mai mult alergi după ea, cu atât îţi scapă. Însă dacă îţi îndrepţi atenţia spre alte lucruri, vine şi ţi se aşază uşurel pe umeri. Aceasta este Calea lui Tao*

*Iasomie verde*: conţine cofeină şi te va trezi un pic. Preferabil să nu bei acest ceai seara.

*Frunze de mentă*: se servesc cu limetă.

*Ginkgo biloba*: îmbunătăţeşte circulaţia spre creier.

*Dude (cu frunze de stevia/pandanus)*: armonizează organismul, ajutând splina şi stomacul.

*Hibiscus*: preparat ca ceai, purifică şi răcoreşte sângele.

*Ghimbir/ginseng*: pregătite proaspăt în fiecare zi. Stimulează, încălzesc şi energizează; ajută în combaterea răcelilor şi virusurilor gripale.

*Siminichie (cu ceai)*: o parte de siminichie amestecată cu trei părţi din ceaiul tău proaspăt preferat o transformă într-o băutură curăţătoare şi uşor laxativă, care ajută la contracţiile intestinale.

*Japliang*: această combinaţie antică de plante medicinale chinezeşti ajută la răcirea corpului.

*Lapte de soia (cu frunze de pandanus)*: o desfătare digestivă şi o băutură sănătoasă şi reconfortantă.

*Iaurt*: făcut din laptele caprelor thailandeze, este eficient în creşterea nivelului de bacterii benefice din intestinul gros.

*Suc de verdeţuri*: acest suc făcut din varză chinezească, ceapă verde, frunze de pandanus, buricul apei, pătrunjel, lăptuci, germeni, limetă şi suc de trestie-de-zahăr conţine enzime naturale, clorofilă şi vitamine care alcalinizează sângele şi curăţă organismul de reziduurile de substanţe organice în putrefacţie.

*Lapte de orez*: conţine elemente constitutive pentru producţia de ADN. La Grădina Tao, pentru producerea acestui lapte proaspăt în fiecare seară se întrebuinţează între patru şi şapte cereale.

*Ochiul-dragonului (longan)*: acest fruct reprezintă îndulcitorul tradiţional în mâncărurile thailandeze. Conţine zahăr din fructe, echilibrând deci nivelul de glucoză din sânge.

11

# Armonizează-ţi viaţa cu Tao

## Echilibrarea elementelor yin şi yang

După cum obiectele fizice, alimentele şi climatele se clasifică în yin şi yang, există şi aspecte psihologice, caracteristici mentale, condiţii sociale şi tendinţe individuale yin şi yang. Yin şi yang este legea polarităţii sau legea contrariilor : nimic nu poate exista decât în relaţie cu contrariul său. Fără munţi, nu pot exista văi. Fără umbre, nu poate exista percepţia luminii. Dacă ar exista doar masculinitatea, nu am avea percepţia frumuseţii feminine. Nu ar exista rău dacă nu am avea posibilitatea de a-l compara cu binele. Fără înţelepciune, nu poate fi neştiinţă. Fără bătrâneţe, nu poate exista tinereţe.

Persoanele situate la extreme, fie cu deficit de yin, fie cu exces de yang, nu au un control conştient asupra propriilor forţe fizice şi psihice. Circumstanţele exterioare le trag în toate părţile, pentru că şi-au dezechilibrat polarităţile yin şi yang fizice şi mentale. Indivizii echilibraţi la nivel yin şi yang reacţionează conştient, în armonie cu forţele naturale ale vieţii, la problemele cotidiene. Sunt ponderaţi în tot ce fac, indiferent dacă muncesc în uzină sau în asigurări. Nimic nu le tulbură centrul echilibrului sau energia. Nu folosesc forţele naturii sau propria putere ca să obţină avantaje asupra altor persoane. Ştiu că orice coerciţie sau forţă le va aduce consecinţe nefaste lor personal şi nefericire celorlalţi.

### Yin şi yang se manipulează reciproc

Înţelepciunea taoistă spune că înţeleptul caută totul în sine însuşi ; cel neştiutor încearcă să obţină totul de la altcineva. Deosebirea esenţială dintre persoanele controlate/echilibrate la nivel yin şi yang şi cei care sunt extrem de yin sau extrem de yang constă în gradul de conştientizare lucidă. La cei dintâi, mintea şi sufletul sunt într-un echilibru conştient cu trupul fizic exterior, pe când la ceilalţi acestea sunt dezechilibrate şi controlate întru totul de dorinţe, obiceiuri şi mediu fizic.

Trăim eminamente în plan material ori într-o lume de tip yin. Chiar de la naştere suntem educaţi să fim yin, să fim suficient de materialişti cât să ne întreţinem, să rămânem în viaţă adaptându-ne la necesităţile existenţei. De aceea nu există persoane complet yang. Societatea ne instruieşte să reacţionăm în modalităţi yin la circumstanţele exterioare. Şi, din moment

ce yin înseamnă decădere şi moarte, suntem mai şcoliţi în arta dependenţei şi confuziei (yin) decât în cea a unui mod de viaţă sănătos şi a gândirii limpezi (echilibru yin-yang). Yin are nevoie. De asemenea, yin este dominat. Iată întregul său mister în două vorbe.

Dorinţele excesive şi necontrolate sunt pricina multor dureri şi mâhniri. Dacă ai nevoie excesiv de cineva sau de ceva, vei deveni extrem de yin. Lasă-l să te afecteze mental, fizic, emoţional şi spiritual şi vei deveni inutil pentru toată lumea, inclusiv pentru tine însuţi. Râvneşte ceva fără măsură şi vei ajunge sclavul acelui lucru. Psihologii spun că eşti pe cale să devii alcoolic în clipa în care îţi spui „Trebuie să beau ceva". Alcoolul în sine este o substanţă extrem de yin şi tinde să-ţi dilate trupul şi creierul ori să le facă mai yin. Răspunde la ceva şi vei simpatiza cu acel lucru; eşti o parte din el. Răspunde la grijă (yin) şi vei avea mai multe griji.

O relaţie adevărată se bazează pe dragoste şi respect reciproce, iar ambele persoane au un caracter total echilibrat. Dacă intrăm într-o relaţie cu o atitudine controlată, fără ataşament sau posesiune, suntem consideraţi echilibraţi. În general o relaţie dezechilibrată e plină de emoţii puternice şi posesivitate, ceea ce se transformă în gelozie, autocompătimire şi pierderea încrederii de sine. În majoritatea relaţiilor de astăzi există cel care iubeşte (yin) şi cel iubit (yang). Cel care iubeşte urmăreşte şi încearcă să îl stăpânească pe cel iubit, care în multe cazuri e indiferent sau neataşat de cel care iubeşte. O persoană e considerată extrem de yin într-o relaţie dacă prezintă un ataşament şi o dorinţă necontrolate sau devine infirmă din punct de vedere emoţional din cauza lor. Persoanele extrem de yang se folosesc cu bună ştiinţă de persoanele yin pasive pentru propriile scopuri, creând astfel un iad pe pământ pentru ei înşişi şi ceilalţi. Procedând aşa, pun în mişcare roţile cauzei şi efectului, iar în cele din urmă culeg ce au semănat: durere, supărare şi suferinţă.

Lasă grijile economice să te copleşească şi nu vei mai putea cu niciun chip să fugi de ele. Pune-te în situaţia de a râvni, de a tânji şi de a te îngrijora prea tare pentru bani şi nu vei câştiga niciodată destui, fiindcă nu tu conduci banii, ci laşi banii să te conducă. Dacă eşti condus de bani, eşti yin. Lăcomia şi avariţia excesive sunt extrem de yang. Niciuna dintre stări nu e sănătoasă. Creditorii sunt yang. Dacă îi laşi, au controlul asupra banilor tăi. Eşti yin şi ai creat o nevoie de ceva care întrece capacitatea ta imediată de cumpărare. Dacă vrei să ai linişte sufletească, nu face datorii. În sine, banii nu sunt nici yang, nici yin; sunt doar o manifestare. Atitudinea corectă faţă de bani e să îi accepţi la valoarea lor, dar să nu îi râvneşti în exces; dă de înţeles lumii că nu tânjeşti după bani şi vei avea tot ce îţi trebuie. Funcţionează 100% dacă încerci.

Succesul vine din crearea unei nevoi în alţii. De exemplu, publicitatea e cea mai mare afacere din lume. Reuşita ei vine din aceea că îi face pe alţii să aibă nevoie (yin) de lucruri (multe dintre care nu le trebuie cu adevărat). Ca afacere, publicitatea e yang. Persoanele care o cred sunt yin. Un vânzător le poate vinde oamenilor lucruri de care nu au cu adevărat nevoie. În acest caz, el e extrem de yang, iar cumpărătorii sunt extrem de yin. O persoană într-o stare de echilibru yin şi yang foloseşte întotdeauna buna judecată în toate achiziţiile şi nu e păcălită niciodată de publicitatea mincinoasă.

Când ceri compătimire, devii mai yin; te laşi în puterea altcuiva. Cine se aseamănă se adună. Plânge-ţi de milă (reacţie yin la evenimente) şi singura persoană care te va compătimi e altcineva care îşi plânge de milă (yin). Nu te aştepta ca o iubită dezamăgită să te compătimească pentru problemele economice dacă nu a pierdut la rândul său sume de bani în căutarea dragostei. Cei care au suferit mult îi înţeleg pe alţii care încă suferă. Cu cât mai puţin are cineva, cu atât mai mult e mai probabil să îţi dea (proporţional cu ce are). Milionarul care nu a ştiut niciodată ce este suferinţa ori sărăcia nu îţi va înţelege

nevoia de bani. Calea lui Tao e să iei de la cei care au mai mult decât suficient şi să le dai celor care nu au destul. Însă calea tipică e să iei de la cei care nu au suficient şi să le dai celor care au deja prea mult.

În această lume materială finită, aflată în permanentă schimbare, nu există siguranţă absolută. Nimic nu rămâne vreodată la fel. În viaţă totul se schimbă necontenit; toate sunt dinamice, nu statice, iar persoana înţeleaptă parcurge lin aceste schimbări. Singura siguranţă adevărată pe această lume e să trăim în armonie cu Tao sau cu legile naturale ale vieţii. Echilibrarea propriei naturi yin şi yang în toate aspectele ei te va conduce automat la pacea minţii.

## Stăpânirea lumii yin şi yang

Pare o regulă generală faptul că întotdeauna obţinem ceva atunci când nu mai vrem lucrul respectiv, când nu ne mai pasă de el. Dacă eşti scriitor, îţi va fi greu să găseşti un agent literar până la momentul când nu mai ai nevoie de unul. Un agent nu va începe să se ocupe gratis de tine până când nu îţi vei fi dovedit (singur) capacitatea de a vinde manuscrise. Atunci va accepta să se ocupe de tine în schimbul unui comision ori a ce poate obţine de la tine, pentru că atunci agentul are nevoie (yin) de tine. Stabileşte-ţi un preţ (fie pentru serviciile tale, fie pentru integritatea ta) şi nimeni nu te va vrea. Refuză să-ţi stabileşti un preţ şi lumea va da năvală spre tine, fiindcă va şti că eşti de încredere.

Arată-i unui producător că ai nevoie de produsul lui şi atunci va mări preţul. Întoarce spatele produsului respectiv, fii indiferent faţă de el, iar producătorul va alerga după tine. Dacă vom permite în continuare companiilor petroliere să ne vândă benzină la preţuri exorbitante, preţul va continua să crească. Dacă toată lumea de pe glob ar înceta să-şi folosească maşinile sau maşinăriile o săptămână sau două, baronii petrolului ar alerga după noi să le cumpărăm petrolul ieftin ca braga.

Grevele au succes întrucât sunt controlate de forţe extrem de yang (abilitatea de a te îndepărta de ceva), iar producătorii trebuie să cedeze (yin) cererilor (yang) muncitorilor deoarece au nevoie (yin) de aceştia pentru a-şi fabrica produsele. Câtă vreme angajatorul tău are nevoie de tine, locul tău de muncă e sigur. Cere şi plânge-te (yin extrem) că ai nevoie de o mărire de salariu şi se va face că nu te-a auzit. Demonstrează-i că o altă companie te vrea pentru un salariu mai mare şi probabil angajatorul va ceda în faţa cererilor tale.

Te-ai putea întreba de ce milionarii continuă să facă bani dacă nu sunt dominaţi de ei şi, prin urmare, sunt extrem de yin. Această întrebare îşi dă singură răspunsul. Majoritatea milionarilor nu sunt motivaţi să gestioneze investiţiile şi marile afaceri din cauza lipsurilor. Şi-au făcut banii ca să-şi afirme eul, să-şi demonstreze propriile idei, mai întâi lor înşişi şi abia în al doilea rând celorlalţi. Ei nu se îngrijorează când fac afaceri mari ori dacă pierd câteva mii de dolari când şi când. Chestiunea ţine doar de teorie şi gândire creativă, de a-l păcăli pe concurent sau a-l face să reacţioneze. Banii sunt doar accesorii. Pe ei îi motivează beţia şi aventura de a păcăli pe cineva, nu siguranţa.

## Cum să depăşeşti tentaţiile şi să devii liber

Te-ai aflat vreodată la masă cu persoane cărora le plăcea să mănânce mâncăruri scumpe şi trăiau ca să mănânce? Îţi vor spune să uiţi de bazaconiile tale cu dieta sănătoasă şi să

mănânci tot ce ai în faţă, asigurându-te că te poţi apuca iar de dietă mâine. Sunt sclavi (yin) ai mâncării şi vor să se asigure că eşti la fel de înrobit ca ei. Sclavii nu doresc ca alţi oameni să fie liberi. Dacă eşti înconjurat de mâncăcioşi yin, te vor ostraciza şi te vor ridiculiza dacă nu mănânci şi nu te porţi ca ei. Indivizilor yin nu le plac cei care gândesc singuri într-un mod dominat de yin şi yang. Din moment ce nu se pot elibera de obiceiurile lor refractare, îi dispreţuiesc pe cei care sunt liberi.

Cum cei mai mulţi oameni au fost instruiţi să fie yin şi sunt yin din toată inima, foarte puţini ajung să creadă că pe această planetă trăiesc acum într-adevăr înţelepţi, sfinţi şi oameni superiori luminaţi şi care s-au autorealizat. Lumea are viciile ei (înrobiri yin, nevoi yin, obiceiuri yin) şi e convinsă că persoana sfântă are neapărat şi ea propriile vicii. Poate le tăinuieşte, cred ceilalţi, dar tot le are. Deci ce fac? Încearcă să ispitească acea persoană sfântă.

Nu îi plac mâncărurile luxoase. „Daţi-mi doar lucrurile simple din viaţă", le dă de ştire. Vor încerca să o tenteze cu bunătăţi şi să o oblige să le poftească (yin). Câtă vreme le poate refuza sincer, persoana sfântă e în siguranţă. Dacă eşti echilibrat din punct de vedere yin şi yang şi demonstrezi că te poţi descurca fără ceva, acel lucru îţi va fi băgat pe gât. Când demonstrezi că dispreţuieşti ceva după care masele tânjesc cu lăcomie, vei fi copleşit complet de acel lucru, fiindcă vei reprezenta o provocare pentru întreaga lume materialistă (yin).

Un caracter vanitos este atras de plăceri distractive şi trebuie să sufere în consecinţă. O persoană instabilă lăuntric se dedă fără discriminare plăcerilor lumii, în acest mod conferindu-le o influenţă puternică. Pe măsură ce o astfel de persoană e purtată de val, nu mai încape vorba de pericol, noroc sau nenoroc. Odată ce o persoană a renunţat la cârma propriei vieţi, soarta ei depinde de şansă. Nimeni nu îl obligă pe sclav să rămână sclav. Dacă o persoană insistă să-şi păstreze viciile, dacă insistă să fie dominată de propriile dorinţe şi de cele ale societăţii, nu poţi spera să o ajuţi decât dacă doreşte să fie ajutată.

Cu toţii avem tendinţa de a ne lăsa să devenim sclavi – instinctul de turmă. Cu toţii vrem să urmăm un fel de lider sau autoritate fără să punem întrebări, lăsând pe altcineva să gândească în locul nostru şi să ne preia responsabilităţile personale. Vrem un anumit lucru fiindcă ne-am obişnuit (yin) cu el şi ne lipsesc disciplina şi curajul de a ne dezobişnui. O viaţă lungă trece cât ai clipi. Dacă vei căuta doar lucruri materiale şi plăceri pământeşti, oglinda îţi va reflecta chipul palid şi degenerarea corpului. Poate că lucrurile materiale umplu spaţiul, dar posesiunile nu pot ţine foarte mult. Ideea e ca niciodată să nu ai aşa mare nevoie de ceva, încât să nu te poţi descurca fără lucrul respectiv.

Buddha ştia secretele vieţii când a spus că dorinţa e izvorul tuturor durerilor. Un filosof a zis odată că mulţumirea nu constă în preaplinul bogăţiei, ci în a avea puţine pretenţii. Cea mai bună metodă e să încetezi să ai nevoie de prea multe. Încetează să te laşi dominat de circumstanţele exterioare. Dacă vei căpăta un pic de îndrăzneală şi iniţiativă fiind mai independent, cu timpul vei putea stăpâni cu uşurinţă viaţa. Persoana care ştie când trebuie să se oprească va avea mereu îndeajuns.

Uită-te la toţi sclavii modei (care încearcă să te facă să-ţi tunzi părul după ultimul stil) şi la sclavii decoraţiunilor (care încearcă să te convingă şi să te seducă să-ţi ticseşti casa cu tot soiul de obiecte pe care se pune praful). Cei care nu depind de modă devin liderii ei. Toţi designerii vestimentari la modă şi-au câştigat succesul şi reputaţia fiind inovatori, creativi şi unici, nu urmând tendinţa. Îi admirăm pe Lincoln, Washington, Einstein, Edison, Shakespeare şi alţii fiindcă au îndrăznit să fie diferiţi, să fie individualişti şi primii în domeniul lor.

Legile universale ale vieţii operează cu exactitate. Vei culege ceea ce semeni. Pentru fiecare acţiune există o reacţie contrară şi egală. Este legea cauzei şi efectului în planul fizic. Cine se aseamănă se adună. Plantează un trandafir şi nu vei obţine orez. Dacă semeni yin, vei culege yin. Dacă semeni ură, vei culege ură. Dacă semeni prietenie, vei culege prietenie. Dacă semeni dragoste, vei culege dragoste. Dacă semeni război, vei culege război. Dacă semeni politică, nu vei culege decât şi mai multă politică. O persoană bună contribuie la formarea unei familii bune ; o familie bună contribuie la formarea unui popor bun ; popoarele bune contribuie la formarea unei lumi bune.

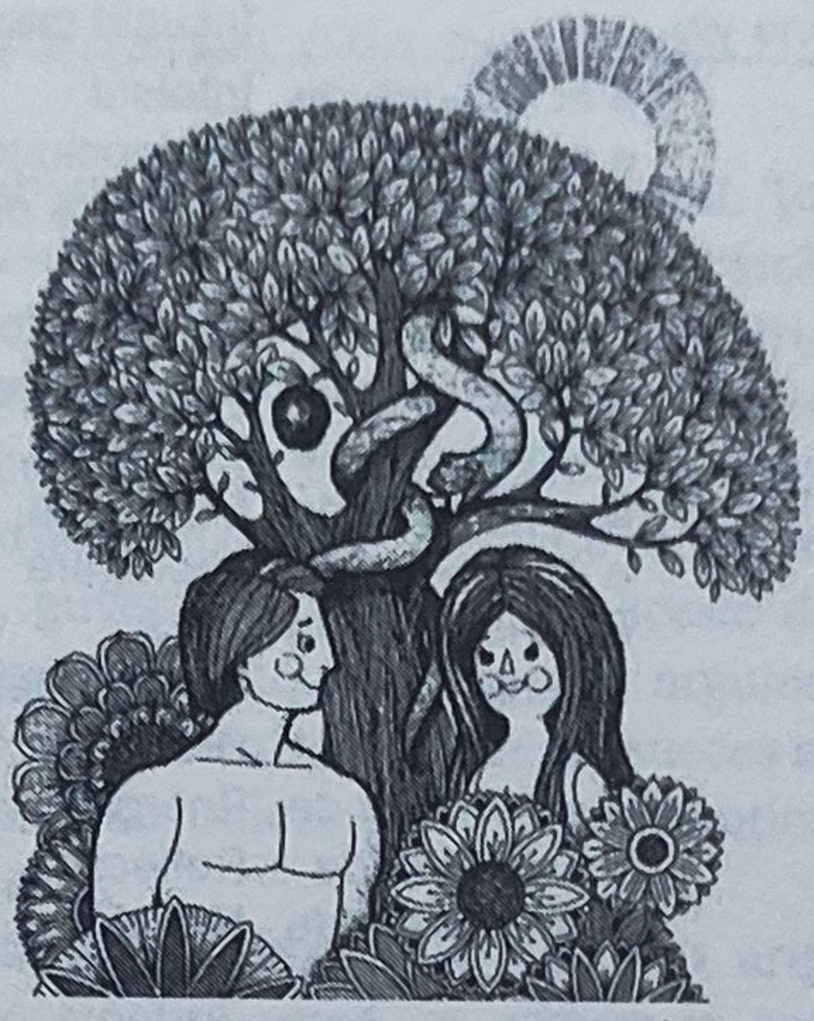


Figura 11.1. *Conservă-ţi puterile. Poftele îţi sleiesc pacea lăuntrică ; prin ele, apele vitale se irosesc în solul sterp al lucrurilor materiale. Dorinţa greşită e cel mai mare inamic al fericirii. Fii asemenea oceanului larg, care absoarbe tăcut râurile simţurilor*

O atitudine extrem de yang va provoca probabil o reacţie copleşitoare extrem de yin în alţii, poate chiar ură sau distrugere. Extremele trebuie evitate mereu. Secretul e să îţi echilibrezi polarităţile yin şi yang cu ajutorul unei diete corecte, făcând suficient exerciţiu fizic, fiind atent la nevoile altora, prin bunătate şi dezvoltare spirituală. În orice ai întreprinde, extremele nu fac decât să creeze durere, suferinţă, boală şi necaz.

Ceea ce lumea numeşte tihnă nu e tihnă în ochii celui înţelept. Tihna celui chibzuit derivă dintr-o atitudine mentală care devine oglinda universului. Nimic nu îi tulbură liniştea ; de aici tihna sa. Înţeleptului nu îi pasă de sine, ci răspunde la nevoile altora. Fii bun cu oamenii care sunt buni. Fii bun şi cu cei care nu sunt buni. Aşa dobândeşti bunătatea. Fii sincer cu cei care sunt sinceri. Fii sincer şi cu cei care nu sunt sinceri. Aceasta este Calea lui Tao.

## Echilibrarea însuşirilor individuale

Pentru a echilibra elementele într-un individ, e bine să înţelegem că nicio caracteristică mentală întâlnită la bărbaţi nu lipseşte cu desăvârşire la femei. La femei nu se întâlneşte niciun atribut mental pe care să nu îl posede şi bărbaţii într-o anumită măsură. Acest lucru se întâmplă pe plan uman. Pe plan spiritual nu există distincţie de gen. Persoana spirituală are însuşirile masculine şi feminine în echilibru.

În muzică, anumite note provoacă disonanţă când sunt cântate separat. Cântate împreună, aceleaşi note creează armonie. Aceeaşi lege aplicată la caracteristicile date în tabelul de mai jos va produce rezultate asemănătoare. În electrofizică, curenţii negativi şi cei pozitivi formează un circuit. Echilibrându-se unele pe altele, elementele feminine şi cele masculine creează armonie şi completează circuitul vieţii pe plan uman. Pentru generarea acestui echilibru sau a acestei armonii, cele două elemente din categoriile feminin şi masculin trebuie să se unească unul cu celălalt până când fuzionarea e deplină în conştiinţă şi demonstrată în viaţă şi putere.

| Însuşiri feminine yin | | Însuşiri masculine yang |
|---|---|---|
| Emoţia | e echilibrată de | Intelect |
| Iubirea | e echilibrată de | Înţelepciune |
| Supunerea | e echilibrată de | Preţuirea de sine |
| Prudenţa | e echilibrată de | Curaj |
| Libertatea | e echilibrată de | Responsabilitate |
| Răbdarea | e echilibrată de | Agresivitate |
| Tandreţea | e echilibrată de | Stabilitate |
| Bucuria | e echilibrată de | Moderaţie |
| Credinţa | e echilibrată de | Înţelegere |
| Amabilitatea | e echilibrată de | Tărie |
| Intuiţia | e echilibrată de | Raţionament logic |
| Generozitatea | e echilibrată de | Drămuire |
| Tihna | e echilibrată de | Energie |
| Zelul | e echilibrat de | Reflecţie |
| Ambiţia | e echilibrată de | Mărinimie |
| Caritatea | e echilibrată de | Dreptate |
| Onestitatea | e echilibrată de | Tact |
| Aspiraţia | e echilibrată de | Judecată |
| Bunăvoinţa | e echilibrată de | Discriminare |
| Independenţa | e echilibrată de | Supunerea faţă de lege |

Figura 11.2. *Yin-ul şi yang-ul din noi*

Succesul, sănătatea şi pacea reprezintă apogeul perfect natural al dezvoltării armonioase, care aduce împlinirea dorinţelor noastre, fie în lumea materială, fie în cea spirituală. Dacă ne-am terminat dezvoltarea, nicio forţă din lume nu ne poate opri. Suntem siguri că ne-am realizat, fiindcă cine are armonia desăvârşită a fiinţei nu poate eşua. E la fel de imposibil să vizualizezi eşecul pe cât e să îţi imaginezi că soarele nu se va arăta pe cer. Să fim recunoscători şi veseli că avem oportunitatea de a realiza tot ce am năzuit toată viaţa. Un scop înalt e magnetic şi atrage resurse bogate.

## Mariajul adevărului cu iubirea (yin şi yang)

În Mintea Divină, adevărul şi iubirea sunt îmbinate indisolubil. Toate demersurile omeneşti care contează exemplifică această unire. Forţele răului încearcă să despartă adevărul şi iubirea în conştiinţa omului şi să ne facă să credem că adevărul poate fi promovat prin război şi ceartă, dus mai departe de furie, ură, răzbunare, egoism sau autojustificare.

Ca să contracarăm acest lucru, trebuie să discutăm şi să rezolvăm problemele importante din familiile noastre, relaţiile noastre profesionale şi negocierile la nivel mai înalt, din politică, drept, diplomaţie, guvernare şi religie. În aceste discuţii, să învingem răul înţelegând şi ţinând cont de faptul că, nici cu o mie de argumente, oricât de valide, şi nici cu toată forţa de orice fel, nu putem proclama cu succes adevărul decât dacă noi, prin eforturile noastre, exercităm de obicei şi în mod intenţionat spiritul bunăvoinţei, sentimente bune şi scopuri corecte.

În raporturile cu ceilalţi, raţiunea şi bunăvoinţa sunt ca aripile unei păsări. Dacă o pasăre încearcă să zboare cu o singură aripă, se roteşte în cercuri, încurcată, fără să înainteze; însă folosindu-şi ambele aripi va face progrese mari în zbor. Doar când principiul masculin, adevărul, şi principiul feminin, iubirea, sunt unite în conştiinţa noastră putem împlini porunca spirituală: fiţi rodnici şi înmulţiţi-vă (gândurile şi faptele drepte) şi umpleţi pământul (cu ele) şi supuneţi-l. Adevărul nu va merge mai departe sau mai repede decât îl conduce iubirea ca însoţitoare.

## Cultivă o atitudine mentală pozitivă

*Ne clădim viitorul gând cu gând,*
*De bine, de rău, dar nu-l ştim nicicând.*
*Universu-i un alt nume pentru soartă,*
*Alege-ţi deci destinul şi aşteaptă,*
*Căci iubirea aduce iubire, iar ura aduce ură.*

Descurajarea e o boală. Duce la eşec, narcotice, prostituţie, jocuri de noroc şi furie; distruge încrederea şi credinţa în propria persoană. A te simţi inferior şi a te crede un nimeni înseamnă a-ţi fi cel mai mare inamic. Dacă eşti în căutarea unei atitudini mentale pozitive şi a calmului lăuntric, trebuie să depăşeşti gândurile negative.

Încetează să te vaiţi. Încetează să-ţi mai plângi de milă! Renunţă la atitudinea posomorâtă. Nimănui nu-i place să fie în preajma unei asemenea persoane. Autocompătimirea distruge sănătatea şi fericirea. În loc să te văicăreşti de viaţa şi mediul tău, fii recunoscător pentru ceea ce ai deja în viaţă. Sunt oameni în situaţii mult mai rele decât tine!

Caută frumuseţea în toţi şi toate, oriunde te-ai afla. Persoana iubitoare, binedispusă radiază de o sănătate extraordinară şi de fericire. Viaţa nu le va zâmbi niciodată celor care se vaită, protestează, critică şi se plâng mereu de viaţă. Sunt oameni respingători care îndepărtează toate lucrurile minunate şi frumoase din viaţă. Invers, individul fericit, binedispus atrage toate lucrurile splendide şi fermecătoare ale vieţii.

Ţine minte că eşti un copil al lui Tao. Eşti lumina lumii, o făptură măreaţă. De ce să nu te porţi ca atare? Poate până acum ai dat greş ori ai înfruntat multe obstacole în viaţă şi crezi că nu eşti în stare să reuşeşti. Însă poţi întoarce roata chiar acum! Eşecul nu e un motiv să te dai bătut. Foloseşte-l ca pe o trambulină spre realizări mai înalte şi mai bune. Ia-o de la capăt. Nu renunţa niciodată. Nu poţi fi învins decât dacă laşi eşecul să te învingă. Indiferent cât de negri ar fi norii din viaţa ta sau cât de multe obstacole ţi-ar sta în cale, nu te da bătut. Mergi înainte cu perseverenţă şi hotărâre şi vei reuşi dincolo de cele mai frumoase visuri ale tale.

Încetează să mai cauţi pretexte. Nu îţi mai plânge de milă! În schimb, crede că poţi şi că vei fi triumfător. Simte în adâncul inimii că eşti deja un învingător deplin! Ai încredere că visurile ţi se vor împlini. Cultivă-ţi gustul pentru muzica clasică frumoasă. Vizitează locuri de cultură, rafinament şi frumuseţe. Înfrumuseţează-ţi viaţa. Răspândeşte speranţă, bunătate şi lumină pretutindeni.

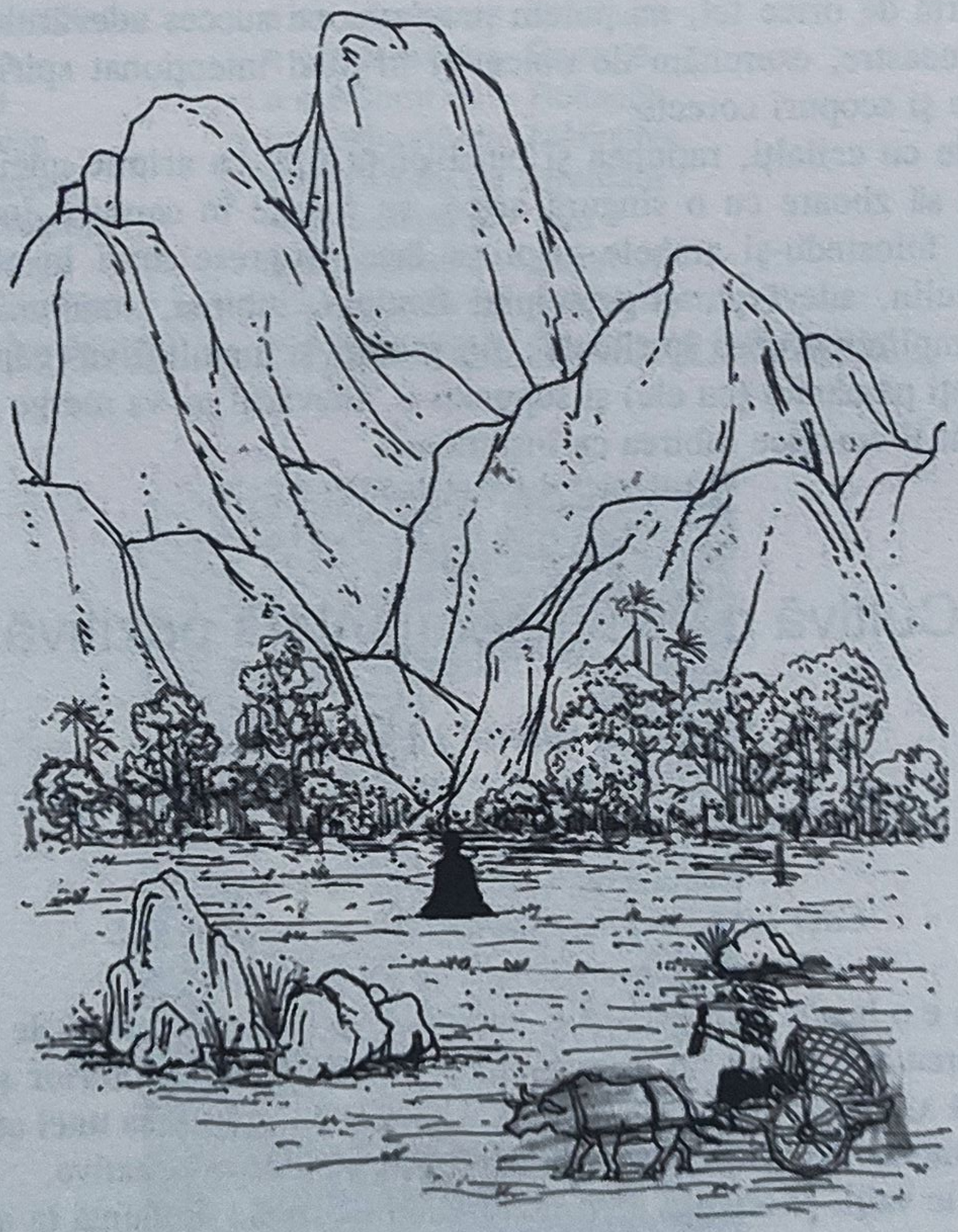


Figura 11.3. *Ca roţile care urmăresc picioarele boului ce trage căruţa*

Tot ce suntem se bazează pe gândurile noastre ; este alcătuit din gândurile noastre. Dacă cineva vorbeşte ori acţionează cu gânduri rele, durerea îl urmăreşte, aşa cum urmăresc roţile picioarele boului înhămat la căruţă. Dacă eşti descurajat şi deprimat, schimbă-ţi gândurile cu unele pline de încredere, curaj şi iubire. Crede în inima ta că ai aceste atribute minunate. Întocmeşte o listă cu fraze sau cuvinte pozitive, care inspiră, apoi citeşte-ţi-le cu voce tare, mai ales când te simţi descurajat, necăjit sau abătut. Repetă acele cuvinte cu toată convingerea şi puterea de care eşti în stare. Obiceiul de a ţi le citi cu voce tare îţi va insufla curaj, siguranţă de sine şi credinţă ; te va ajuta să depăşeşti sfiala şi timiditatea.

Afirmaţiile pozitive, care inspiră îţi cultivă mintea subconştientă cu însuşirile de care ai nevoie pentru o viaţă armonioasă şi de succes. Iată o listă de afirmaţii. Repetă-le cu sinceritate profundă, din inimă, şi vizualizează-te mental aşa cum îţi doreşti să fii.

1. Sunt stăpânul a ceea ce mă înconjoară ; nimic nu mă tulbură negativ ; sunt stăpânul situaţiilor în care mă aflu.
2. Sunt întotdeauna echilibrat, calm şi controlat.
3. Mă înconjor de o atmosferă de succes fantastic, fericire şi iubire.
4. Îmi stăpânesc perfect temperamentul, emoţiile şi pasiunile.
5. Gândurile şi faptele mele sunt pure şi niciun rău nu se va abate asupra mea, căci divinitatea e în trupul meu şi veghează asupra mea.
6. Cer tărie, îndrumare şi să fiu înconjurat de lumina albă a ocrotirii divine.
7. Cu ajutorul Creatorului, sunt stăpânul destinului meu.

Pe măsură ce repeţi aceste afirmaţii inspiratoare, mintea subconştientă le va înregistra, iar tu vei începe să te simţi mai pozitiv şi mai fericit. Doar atunci poţi înceta să repeţi, pentru moment, afirmaţiile. La început s-ar putea să ai nevoie să le repeţi chiar şi o oră înainte de a te simţi relaxat şi împăcat. După aceea repetă afirmaţiile doar când simţi nevoia interioară.

Acest procedeu urmează ciclul ritmului natural ; nu este nevoie să îţi afirmi încrederea de sine ori pacea când te afli deja în aceste stări de conştiinţă. Dacă eşti deja într-o stare de spirit pozitivă şi continui să afirmi mai multe lucruri pozitive, îţi vei cauza epuizare mentală şi fizică. Când citeşti aceste afirmaţii pozitive, nu deveni excesiv de emotiv sau excesiv de vesel, până într-atât încât să-ţi pierzi autocontrolul. Dacă faci afirmaţii şi acţiuni pozitive (yang) extreme, vei cădea în cealaltă extremă (yin) : oboseală, depresie şi nefericire.

Adevărata atitudine pozitivă e să fii mulţumit şi echilibrat, având emoţii senine, pe care să le controlezi, fără a fi nici extrem de fericit, nici trist. Gândurile pozitive au de zece ori mai multă putere când avem un echilibru mental şi emoţional controlat. Stai nemişcat câteva minute în fiecare zi şi simte prezenţa lui Tao ; asta te va ajuta să deţii controlul fizic, mental, emoţional şi spiritual cu foarte puţin efort.

Dacă repeţi următoarele cuvinte pozitive şi calităţi care clădesc caracterul, corpului îi va fi mai uşor să elimine toxinele, deoarece aceste afirmaţii relaxează organismul din punct de vedere mental şi fizic.

Cuvinte şi calităţi care stimulează gândirea pozitivă

| | | |
|---|---|---|
| Afecţiune | Frumuseţe | Putere |
| Armonie | Gingăşie | Răbdare |
| Autocontrol | Hotărâre | Recunoştinţă |
| Bucurie | Iertare | Relaxare |
| Bună dispoziţie | Încredere | Respect |

Bunătate
Compasiune
Credinţă
Cumpătare
Curaj
Demn de încredere
Demnitate
Destindere
Determinare
Dinamism
Energie
Entuziasm
Farmec
Fericire
Fidelitate
Încredere de sine
Încurajare
Îndrăzneală
Înţelegere
Iubire
Libertate
Linişte
Magnetism
Mărinimie
Milă
Modestie
Onestitate
Optimism
Pace
Politeţe
Sănătate
Simpatie
Sinceritate
Speranţă
Succes
Tact
Tărie
Toleranţă
Umor
Veselie
Vigilenţă
Virilitate
Vitalitate

Alungă aceste cusururi şi gânduri negative

Autocompătimire
Cicălire
Critică
Descurajare
Dominaţie
Egoism
Frică
Furie
Hărţuire
Inferioritate
Invidie
Îndoială
Jale
Lăcomie
Nefericire
Nemulţumire
Pesimism
Răzbunare
Regret
Superioritate
Ţipat
Ură
Văicăreală
Vorbit fără rost

Fii curajos. Nu căuta răul în alţii. Vezi numai binele şi frumosul. Nici măcar nu face aluzie la rău. Încarcă atmosfera cu lumina soarelui, bună dispoziţie şi bunătate iubitoare. Vei fi răsplătit pe măsură. Însuşirile pozitive duc la o personalitate magnetică.

## Măreţia calmului interior

Îţi faci griji întruna? Te doboară cele mai mărunte probleme? Viaţa pare fără speranţă? Eşti plin de frică şi îndoieli? Faci din ţânţar armăsar? Te înfurii din nimic? Eşti nervos şi irascibil? Bombăneşti, critici şi te vaiţi întruna? Eşti invidios pe succesul altora? Te chinuie monstrul cu ochii verzi, gelozia? Porţi pică, încercând să le plăteşti altora cu aceeaşi monedă? Dacă eşti sclavul vreunuia din obiceiurile de mai sus, nu poţi găsi niciodată pacea mentală. Confuzia în tărâmul minţii dezorganizează corpul şi otrăveşte sângele. Grija, frica, ura şi toate gândurile negative duc la vlăguire şi, în cele din urmă, la boală.

Cu toţii ştim că grija distruge în mare măsură sănătatea şi fericirea. Însă câţi oameni pot înceta să îşi mai facă griji în legătură cu problemele lor şi cu cele ale lumii? Poate nu poţi dormi noaptea din cauza problemelor tale, deci nu te îngrijorezi doar din cauza problemei, ci şi fiindcă nu poţi dormi. Dacă eşti o victimă a fricilor şi grijilor, spune-ţi: „Şi ce dacă?". Necazurile ţi se vor micşora. Nu te mai chinui cu îndoieli inutile şi dubii imaginare. Nu poţi să cari lumea pe umeri. Străduieşte-te cât poţi cu uneltele pe care le ai la dispoziţie. Intră în armonie cu legile vieţii. Iubeşte-ţi seamănul şi uită de necazurile lumii de azi. Spune-ţi „Şi ce dacă?" şi adormi. Când va veni dimineaţa vei fi reconfortat şi plin de chef de viaţă. Atunci problemele tale reale vor fi uşor de rezolvat, iar cele închipuite se vor estompa.

Cei roşi de griji nu sunt realişti ; au percepţii foarte înguste ; nu au o viziune universală asupra vieţii. Le stă mintea doar la măruntele lor probleme individuale, fără să vadă întregul tablou al existenţei. Cei care au o viziune de ansamblu sunt filosofi ; îşi abandonează micul eu pentru forţa spirituală mai mare (Tao), care creează şi susţine universul nemărginit.

Foarte puţini indivizi pe lume posedă această mare comoară : pacea minţii. Ţi-ar plăcea să fii împăcat cu tine însuţi şi cu lumea, să dai pe dinafară de bucurie şi fericire ? Bineînţeles că ţi-ar plăcea. Ponderaţia în minte şi corp e calitatea unei persoane minunate. Ceilalţi se vor uita la tine cu admiraţie, ca la un lider şi un învăţător. Persoana care cultivă calmul lăuntric va avea întotdeauna autocontrol şi va fi cumpătată în toate etapele vieţii. Acesta e semnul personalităţii magnetice.

## Legea magnetismului personal şi a atracţiei

Magnetismul este atracţie, respingerea e contrariul său. Fiecare tip de persoană are propria putere de atracţie şi fiecare individ are un magnetism personal sau o influenţă personală, plăcută sau neplăcută, dătătoare de speranţă sau deprimantă. Magnetismul întrebuinţat în scopuri rele e hipnotic. Un şarpe cu clopoţei sau un tigru însetat de sânge e hipnotic. O persoană fără suflet, fără inimă, rea şi însetată de putere e hipnotică, pe când un sfânt e magnetic. Dacă te simţi umil, neînsemnat, prost, ciudat, inferior, rău, agitat sau furios în prezenţa unui bărbat sau a unei femei, respectiva persoană nu e cea potrivită pentru tine. Dacă devii senzual şi familiar în prezenţa alesului sau alesei, nu e vorba de iubire magnetică, nici de magnetism prin afinitate. Ceea ce interpretezi greşit drept iubire nu e altceva decât pasiune năvalnică, erotică, foarte periculoasă pentru

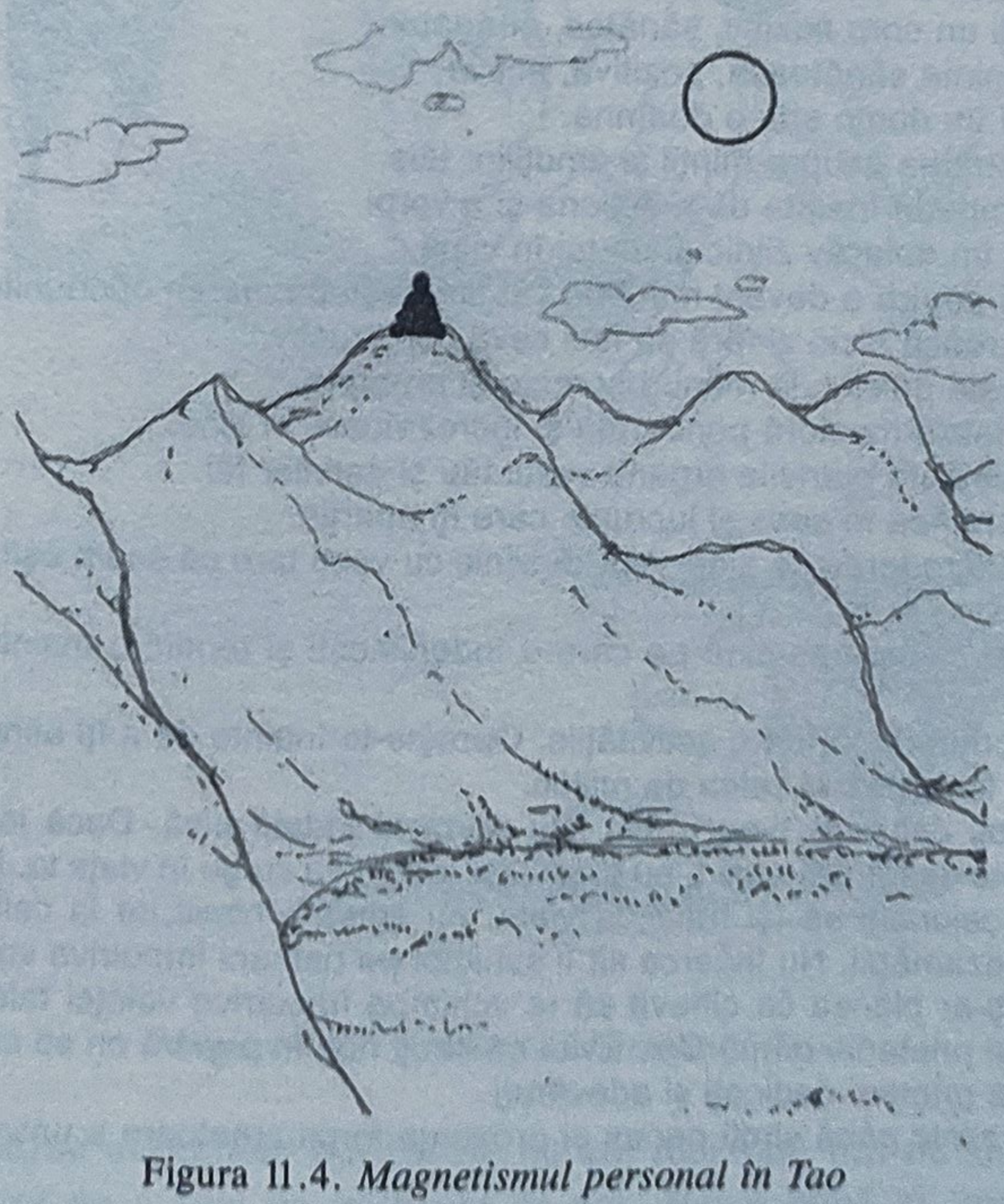


Figura 11.4. *Magnetismul personal în Tao*

fericirea ta viitoare. Acel gen special de magnetism la un bărbat sau la o femeie care îţi dezvoltă mintea şi sufletul e tipul corect de magnetism prin afinitate pentru tine. Magnetismul prin afinitate şi iubirea magnetică îţi sporesc şi extind toate puterile.

---

Secrete taoiste ale magnetismului personal şi păcii în viaţă

1. Caută frumuseţea în toţi şi toate.
2. Iubeşte altruist.
3. Vorbeşte pozitiv sau taci.
4. Păstrează-ţi calmul şi echilibrul tot timpul.
5. Comportă-te cu ceilalţi aşa cum ai vrea să se comporte ei cu tine.
6. Cultivă o dispoziţie încântătoare, plăcută.
7. Dezvoltă o personalitate care îi câştigă, îi captivează şi îi atrage pe alţii.
8. Îmbunătăţeşte-ţi viaţa învăţând în fiecare zi ceva nou.
9. Devino interesat de oameni, viaţă sau de un hobby.
10. Cultivă o voce plăcută, magnetică, sofisticată şi mlădioasă.
11. Dă întotdeauna o mână de ajutor celor aflaţi în nevoie.
12. Ai mereu o vestimentaţie şi o înfăţişare curate şi îngrijite.
13. Fii întotdeauna politicos şi curtenitor cu toată lumea.
14. Evită afectarea şi spoiala; fii tu însuţi.
15. Fii grijuliu şi atent cu alţii.
16. Nu îi bârfi, critica, cicăli sau mustra pe alţii.
17. Dă uitării trecutul, nu te îngrijora pentru viitor; trăieşte în prezent.
18. Laudă-i şi complimentează-i pe alţii cu sinceritate şi bun-gust.
19. Evită certurile, violenţa fizică şi ostilitatea.
20. Afirmă-te în mod pozitiv, dar graţios.
21. Elimină autocompătimirea, frica, anxietatea, nervozitatea şi îndoiala.
22. Fii demn şi ponderat, fără rigiditate.
23. Modelează-ţi un corp flexibil, sănătos, atrăgător.
24. Dezvoltă o minte sănătoasă, pozitivă, activă.
25. Fii tot timpul un domn sau o doamnă.
26. Cultivă stăpânirea asupra minţii şi emoţiilor tale.
27. Gândeşte limpede înainte de a acţiona şi a vorbi.
28. Stabileşte-ţi un obiectiv zilnic şi un ţel în viaţă.
29. Fă paşi mici pentru a deveni mai bun cât timp aştepţi marea oportunitate.
30. Nu lăsa să treacă nicio zi fără să faci ceva constructiv.
31. Când se iveşte prilejul, ia măsuri corecte şi prompte.
32. Exprimă-te într-o manieră ponderată şi încrezătoare în sine.
33. Mănâncă alimente potrivite organismului tău şi nervilor tăi.
34. Păstrează ordinea în casa şi lucrurile care îţi aparţin.
35. Dezvoltă-ţi încrederea de sine. Afirmă zilnic cu voce tare că acum eşti sănătos, fericit şi de succes.
36. Bucură-te de fiecare sarcină pe care o îndeplineşti şi termin-o înainte de a trece la următoarea.
37. Practică moderaţia în toate activităţile. Opreşte-te înainte de a îţi atinge limita. Toate lucrurile se fac urmând calea de mijloc.
38. Iartă-i pe toţi cei care ţi-au greşit. Nu purta niciodată pică. Dacă ierţi, vei fi iertat. Detaşează-te de toţi cei care ţi-au greşit, iar pacea va curge în viaţa ta. Iubeşte-i pe toţi.
39. Permite-le celorlalţi să îşi trăiască viaţa; nu aştepta nimic de la ceilalţi şi nu vei fi niciodată dezamăgit. Nu încerca să îi schimbi pe oameni împotriva voinţei lor, fiindcă nici ţie nu ţi-ar plăcea ca cineva să te schimbe împotriva voinţei tale. Bucură-te de compania şi prietenia oamenilor. Evită să cauţi nod în papură ori să critici şi vei avea întotdeauna prieteni dedicaţi şi adevăraţi.
40. Meditează zilnic până simţi pacea şi prezenţa forţei creatoare a universului curgând prin Tao.

---

# Dobândeşte o viziune infinită

Pe cer sunt multe miliarde de sori, înconjuraţi de miliarde de lumi numite planete. Asemenea lumi ar putea conţine de asemenea milioane sau miliarde de oameni. Soarele nostru e o stea mică. Pământul e o planetă mică. În comparaţie cu trilioanele de alte lumi de pe cer, Pământul e ca un grăunte de nisip pe un ţărm nesfârşit. Şi cu cât mai infimi suntem noi în comparaţie ! Ne îngrijorăm pentru fleacuri mărunte, deşi universul cel mare operează în perfectă ordine.

Privit dintr-o perspectivă mai largă, Pământul a trecut de la starea de rocă la starea de sol fertil parcă într-o clipită, totuşi s-a rotit în jurul axei sale de miliarde de ori şi a înconjurat Soarele o sută de milioane de ani. Cu toate acestea, acest lung interval de timp a părut un nimic. Un secol se desfăşoară atât de repede încât e un fleac prea neînsemnat ca să atragă atenţia ; cu toate acestea, o femeie ce naşte un copil socoteşte ceasurile de suferinţă de parcă ar dura un veac. Însă milioane de oameni se nasc an de an ; făpturi noi îşi deschid ochii pentru a vedea minunăţiile pământului ; cresc, construiesc, îndeplinesc misiuni uriaşe şi mor.

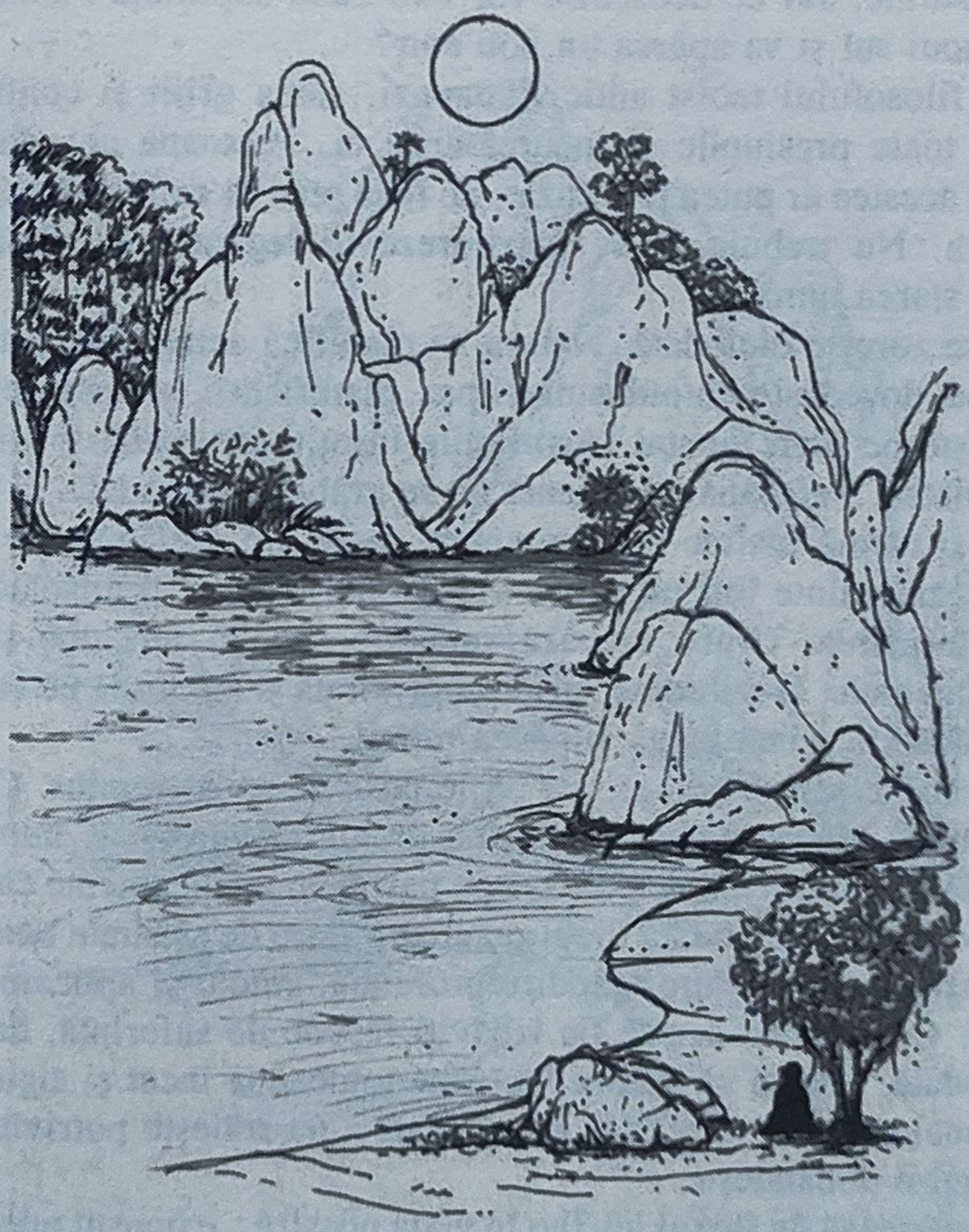


Figura 11.5. *Vânturile libertăţii în Tao*

Cel mai îndepărtat eveniment din istorie nu are nici şase mii de ani, pe când vârsta Pământului a trecut de o sută de milioane de ani. Într-o bună zi, oraşele care conţin

structuri masive se vor rostogoli sub scoarţa acestui Pământ, iar oamenii care vor veni aici peste şase mii de ani nu vor găsi nici urmă de ele. Văzută de sus, această lume se grăbeşte cu o viteză ameţitoare ; săptămânile, lunile şi anii sunt prea mici ca să fie număraţi ; doar eonii sunt demni de atenţie ; şi totuşi, un eon vede ridicarea popoarelor, scrierea câtorva mii de ani de istorie, apoi ştergerea tablei, pentru a elimina totul.

În o sută de ani de acum înainte vei fi uitat cu totul. În fiecare an, multe milioane de oameni ca tine fac trecerea la somul veşnic. S-au născut şi au murit eoni la rând. Se vor naşte şi vor muri eoni la rând. Chiar dacă cele mai mari realizări alte tale ar fi să le răstoarne pe cele ale trecutului, tu şi ele aţi dispărea şi v-aţi pierde complet în schimbările timpului şi ale naturii, care topesc tot. Ce rost are să te îngrijorezi când nu ai nimic de pierdut ? Gândeşti şi te temi că un fleac e nemaipomenit şi peste poate de greşit. Pata de pe hainele tale, pierderea unui dolar, spargerea paharului, remarca răutăcioasă a unei cunoştinţe, tot felul de lucruri îţi răscolesc mintea şi îţi alungă buna dispoziţie.

Bogătaşul care îşi pierde toată averea e de plâns. Calamitatea care te-a lovit pe tine poate fi mai rea. Dar ce contează ? Noi, oamenii, suntem doar nişte gângănii, furnici care forfotesc de-a lungul şi de-a latul pământului. Durata celei mai lungi vieţi este doar o secundă pe ceasul universului. Într-un secol nu va mai conta ce pierzi sau ce câştigi, ce realizezi sau ce înduri. Priveşte în sus şi în afară, nu în jos şi înăuntru. Atunci nu te vei mai îngrijora. Dureri de dinţi, cutremure de pământ, dezastre, holocausturi sunt aparent rele nemăsurate, dar ce deosebire vor face când suprafaţa Pământului va fi înfăşurată asemenea unui sul şi va apărea un nou eon ?

După părerea filosofului taoist antic Zhuangzi, sursa grijii şi confuziei este lumea aparent reală, cu toate presiunile şi încurcăturile ei. Persoana cu adevărat înţeleaptă, pricepând că toate acestea ar putea fi o iluzie, nu le ia prea în serios. Aşadar poate dobândi armonia cu natura. Nu trebuie să se îngrijoreze în legătură cu obţinerea adevăratei cunoaşteri despre starea lumii.

Universul nu se zoreşte niciodată. Natura îşi planifică activităţile încet şi cu răbdare, fără grabă. Graba dovedeşte întotdeauna lipsa planificării şi metodei cuvenite, plus confuzie şi nelinişte pe plan mental. Aspiraţiile însoţite de grabă şi aroganţă pot ruina cele mai bune proiecte. Persoana inteligentă nu se grăbeşte niciodată, ci e întotdeauna cu băgare de seamă şi calmă înainte de a se apuca de ce are de făcut. De obicei rataţii se reped cu toată viteza înainte într-un proiect şi curând renunţă deznădăjduiţi ; le lipseşte chibzuinţa şi planificarea. Graba creează supărare, boală, tensiune şi o puzderie de afecţiuni fizice şi mentale. O atitudine zorită, îngrijorată şi anxioasă nu va aduce niciodată o stare bună de sănătate, viaţă lungă şi pacea minţii.

Oamenii se grăbesc spre bogăţie, fără să le pese de sănătatea lor. Caută să îşi îndeplinească ambiţiile ca să-şi satisfacă egoul, cu preţul adevărului şi împlinirii spirituale. O persoană grăbită, îmbolnăvită, se bazează pe pastile şi medicamente ca să se facă bine ; însă această metodă nu are niciodată drept rezultat o stare de sănătate bună. Îmbunătăţirea şi menţinerea sănătăţii cer răbdare, gândire profundă, studiu şi aplicare adecvată pentru o bucată de timp. Cei bolnavi cer să fie izbăviţi repede de suferinţă, dar acest lucru nu se întâmplă niciodată, pentru că natura lucrează totdeauna încet şi sigur ca să ne redea sănătatea. Persoanei grăbite nu îi pasă de sănătate ; nu trăieşte potrivit legilor sănătăţii şi, prin urmare, nu o dobândeşte.

Graba ne îndepărtează de fluxul lui Tao în viaţa noastră ; e opusul unei atitudini calme, demne şi ponderate. Toate marile proiecte din viaţă sunt rezultatul creşterii lente, al planificării cu răbdare şi grijă, al acţiunii corecte şi adecvate la momentul potrivit. Stejarul are nevoie de ani de zile ca să ajungă la maturitate, însă trăieşte decenii ; buruienile încolţesc şi mor iute. Nu putem face soarele să răsară ori să apună înainte de vreme ; se

mişcă în cicluri exacte. Dacă vrem să avem parte de succes, trebuie să acceptăm creşterea lentă şi să ne dăm seama că ne vom atinge obiectivul la momentul potrivit, după ce vom fi plătit preţul cuvenit prin studiu adecvat, muncă şi răbdare. Ar trebui să facem tot ce ne stă în putinţă pe moment şi să lăsăm viitorul să îşi poarte singur de grijă.

## Autonomia: secretul succesului

O persoană poate avea foarte multă încredere în sine, dar să îi lipsească autonomia. Încrederea de sine vede posibilităţi şi oportunităţi ; autonomia le materializează. Cu toţii trebuie să lucrăm la salvarea noastră financiară, emoţională, morală, mentală, socială, fizică şi spirituală. Ne putem fi nouă înşine cei mai buni prieteni ori cei mai mari inamici. Trebuie să învăţăm să ne îndepărtăm de aroganţa şi ignoranţa proprii. Toate cărţile, toate cuvintele înţelepte, toate învăţăturile religioase sau de sănătate nu sunt decât ghiduri, instrumente şi teorii. Individul autonom funcţionează mai presus de litera cuvântului, bazându-se pe vocea interioară. O asemenea persoană e prietenoasă, miloasă şi bună cu toţi. Neavând nimic de împărţit cu alţii, omul autonom e mai presus de ceartă, furie şi infatuare. O astfel de persoană nu caută să urmeze pe nimeni şi nici să aibă adepţi.

Figura 11.6. *Autonomia în Tao*

Dacă nu ne bizuim pe noi înşine, plutim în derivă prin viaţă, aşteptând să ne îmboldească alţii. Individul dependent şi slab îi învinovăţeşte pe ceilalţi de propriile eşecuri.

Crede că societatea e împotriva lui şi că nimeni nu îl va asculta, aprecia sau recunoaşte. Crede că nimeni nu a îndurat eşecuri şi sărăcie la fel ca el. Persoana autonomă caută doar să îşi descopere şi să îşi cucerească propriile defecte, eşecuri şi slăbiciuni care o împiedică să ajungă la succes şi fericire. Merge la sursa interioară a puterii pentru a găsi sprijinul prin care să depăşească influenţele din jur.

Oportunităţile îi aşteaptă pe cei care le cer ; trebuie să fim gata şi pregătiţi pentru ele la momentul potrivit, iar apoi să luăm măsurile adecvate. Trebuie să ne dezvoltăm propriile talente şi să ne ridicăm la înălţimea provocărilor şi oportunităţilor care apar. Nimeni în afară de noi înşine nu ne poate da o stare bună de sănătate ; nimeni nu poate să mănânce în locul nostru, să facă mişcare în locul nostru, să respire în locul nostru ori să studieze în locul nostru. Dobândirea unei stări bune de sănătate necesită cunoştinţe, timp şi dedicare personală ; nicio instituţie şi niciun profesionist nu o poate face în locul nostru. Niciun avantaj exterior nu poate suplini autonomia. Forţa fiinţei noastre, dacă are vreo forţă, trebuie să vină dinăuntru. Nu putem imita niciodată pe altcineva fără riscuri, nici nu putem dobândi vreodată distincţie ori prosperitate călcând pe urmele altuia.

Spiritul dezvoltării personale e rădăcina oricărei creşteri autentice în individ. Cu toţii trecem prin viaţă singuri şi trebuie să luăm singuri decizii, din templul lăuntric al sufletului, pentru a ne atinge scopurile. Ajutorul din afară are adesea efecte debilitante, însă ajutorul dinăuntru ne învigorează invariabil. Libertatea şi independenţa noastre sunt proporţionale cu autonomia pe care o avem şi cu puterea de a ne susţine dinăuntru. Pentru a avea succes în toate domeniile vieţii, trebuie să fim autonomi. Nu e nevoie să ştim toate lucrurile, însă trebuie să fim autonomi în profesia noastră. Când recurgem la tăria interioară ca să depăşim necazurile şi frământările vieţii, nu avem nevoie de nimeni care să ne susţină. Creează-ţi propria viaţă şi propriile circumstanţe. Gândeşte singur ; acţionează singur şi bazează-te pe tine însuţi. Dă-le tărie celorlalţi fiind un exemplu de autonomie. Pe măsură ce devii mai puternic, îi vei putea ajuta pe alţii în crizele lor de slăbiciune.

Individul autonom îşi dă seama că la capătul tunelului e o lumină, că din întuneric iese mereu lumina, că furtunile sunt trecătoare, că viscolul iernii lasă loc soarelui cald de vară. La apropierea furtunii, cei autonomi sunt calmi şi paşnici şi navighează nevătămaţi spre apele liniştite de dincolo de furtună. Asemenea oameni nu sunt îngâmfaţi sau distanţi ; îndrăznesc să stea departe de mulţime, gândesc şi spun pe faţă ce gândesc. Sunt stejari, nu buruieni, oferindu-le altora sprijin şi inspiraţie, însă nu le poftesc sau doresc. Sunt independenţi, nu dependenţi.

Omenirii nu îi pasă dacă eşuezi sau ai succes ; îi acordă puţină atenţie unui individ. Cu toate acestea, le dă credit şi îi recunoaşte pe cei autonomi şi împliniţi. Dacă doreşti să ai succes, tărie şi capacitatea de a reuşi, nu îi invidia pe alţii, nici nu îţi dori să ai capacităţile lor. Copiază procesul care i-a dus pe alţii la succes, pregăteşte-te pentru el, bizuie-te pe tine însuţi şi ai putea dezvolta o putere egală cu a lor. Priveşte-te ca pe o fântână adâncă de posibilităţi şi oportunităţi infinite ; sapă adânc şi scoate la lumină talentele şi puterile tale ascunse, apoi dezvoltă-le şi cultivă-le la maximum. Creşte dinspre interior spre exterior. Progresul într-o spirală ascendentă aduce creşterea armonioasă a minţii, corpului şi sufletului.

## Fericirea vine din interior

Fericirea creşte din interior. Nu vine din posesiuni, oameni sau bani. Nu constă în a obţine ceva, ci în a fi, bucurându-te de moment, găsind mulţumire totală şi pace în suflet, indiferent de condiţiile exterioare. Noi ne creăm propria fericire şi propria mizerie. Poftele şi dorinţele

excesive sunt rădăcina a toată nefericirea şi nemulţumirea. Satisfăcuţi şi mulţumiţi suntem când dăm dovadă de recunoştinţă şi mulţumim pentru lucrurile pe care le avem. Poftele false şi dorinţele iluzorii ne distrug echilibrul şi pacea lăuntrică. Dacă încercăm să găsim fericirea în lucrurile materiale, vom fi dezamăgiţi. Fericirea înseamnă satisfacţie sufletească, nu stimularea şi satisfacţia minţii şi corpului. Fericirea e o posesiune intangibilă, spirituală.

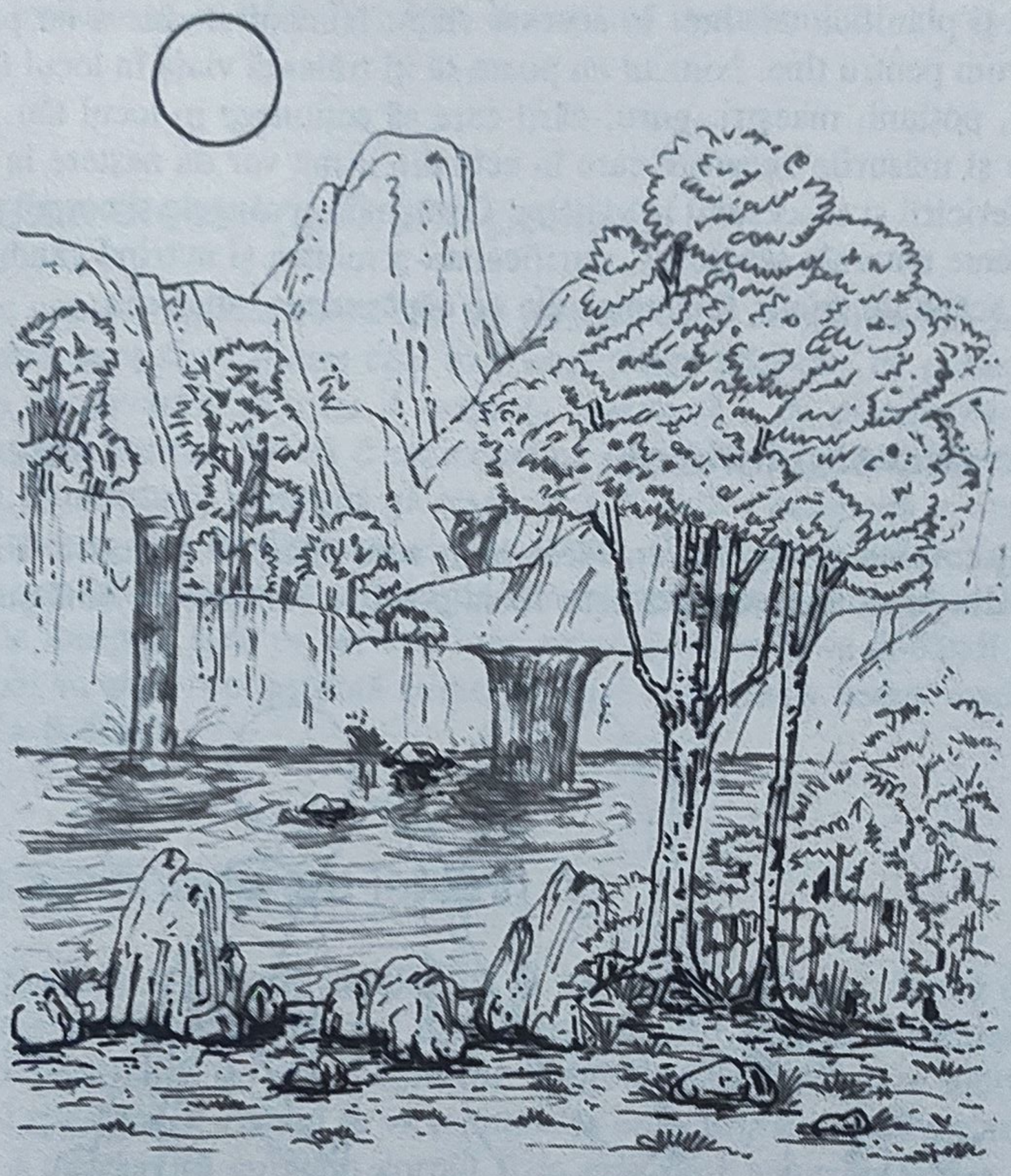


Figura 11.7. *Fericirea vine din interior*

Nimeni dintre cei care critică, se vaită sau urăsc nu poate atinge vreodată fericirea lăuntrică. Adevărata fericire a sufletului ne îngăduie să depăşim obstacole şi necazuri cu inima uşoară şi bucuroasă. O persoană fericită nu se frământă, nici nu se îngrijorează, ci caută să pună fericirea altora mai presus de cea proprie. Adevărata fericire nu este egoistă; e optimistă, credincioasă, iubitoare, sinceră şi simplă.

---

Trepte aurite în Tao

O viaţă curată, o minte deschisă, o inimă pură, un intelect însetat de cunoaştere, o percepţie spirituală neîngrădită, sentimentul de fraternitate faţă de toţi oamenii, disponibilitatea de a da şi de a primi sfaturi şi învăţături, răbdarea cu curaj a nedreptăţii personale, afirmarea temerară a principiilor, apărarea cu vitejie a celor atacaţi pe nedrept şi privirea aţintită mereu asupra idealului progresului omenesc şi a perfecţiunii zugrăvite de ştiinţa sacră – iată treptele aurite pe care cel care învaţă le poate urca spre templul înţelepciunii divine.

---

# Acţiunile corecte duc la armonie

O atitudine pozitivă şi hotărâtă duce la sănătate şi fericire. O atitudine confuză şi negativă creează boală şi nefericire. Trebuie să îţi alegi propriul stil de viaţă. Ţi s-a dat libertatea de a-ţi planifica destinul în această viaţă. Nimeni altcineva nu poate schimba sau trasa un drum pentru tine. Nimeni nu poate să îţi trăiască viaţa în locul tău. Nu există pastile magice, poţiuni, maeştri, guru, cărţi care să acţioneze în locul tău. Doar tu poţi să iei deciziile şi măsurile necesare care în cele din urmă vor da naştere la binecuvântările sănătăţii, fericirii şi succesului în viaţa ta. Curăţându-ţi sângele şi corpul de impurităţi, mâncând alimente naturale sănătoase, purificându-ţi mintea şi nutrind gânduri pozitive şi optimiste, vei scăpa de fricile fundamentale ce năpăstuiesc omenirea.

## Altruismul: secretul fericirii

Altruismul, ajutorarea altora ori un ideal înalt sunt secretul fericirii. Uită de tine şi ajută-i pe cei din jurul tău. Aceasta este cheia porţilor raiului. Fă bine pentru că aşa e

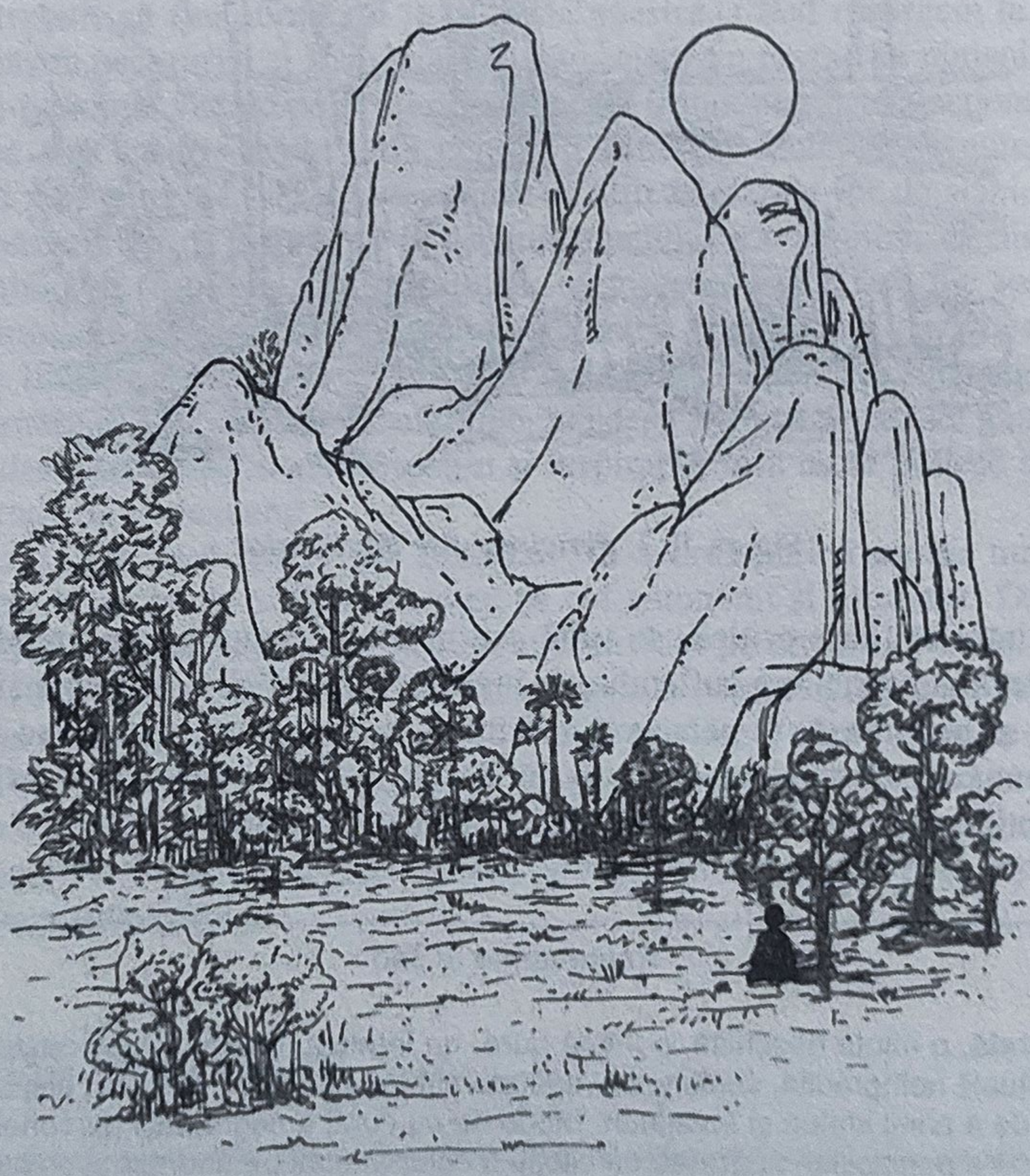


Figura 11.8. *Acţiunile corecte duc la armonie în Tao*

corect. Nu trebuie să îi spui nimănui despre faptele tale bune ; suntem judecaţi pentru faptele noastre bune ori rele indiferent dacă alţii ne văd sau nu. Tao are grijă să primim înapoi exact ceea ce dăm. Dacă suntem nemulţumiţi, nefericiţi sau nesatisfăcuţi, nu putem da vina pe nimeni în afară de noi înşine. Nu ne putem pune fericirea pe seama altcuiva ; partenerul, părinţii sau copiii nu ne-o pot oferi. Putem cultiva fericirea prin răbdare, autonomie, onestitate, fapte bune şi altruism. Când urmăm aceste idealuri mai înalte, nu trebuie să căutăm fericirea la capătul curcubeului ; ea va fi cu noi pentru totdeauna.

## Onestitatea e cea mai bună politică

Ceilalţi pot conta întotdeauna pe tine că vei face ceea ce spui că vei face ? Onestitatea şi seriozitatea sunt două dintre cele mai importante trăsături de caracter din câte poţi avea. A îţi da cuvântul şi a nu îl respecta înseamnă a îţi pierde respectul de sine şi influenţa asupra altora. Nu vei fi niciodată cu adevărat respectat. Persoana care îşi ţine cuvântul e întotdeauna admirată şi respectată. Când o persoană e onestă şi serioasă, glasul ei e mereu plin de dragoste şi sinceritate. E empatică faţă de toţi. Oh, ce pânză încâlcită ţesem când începem să amăgim. Persoana neonestă ar putea părea încununată de succes la început, însă pe termen lung persoana onestă va dobândi pace, fericire şi succes. Apoi va avea o conştiinţă curată pe care o va putea vedea toată lumea. Fă-ţi o regulă din a fi onest.

## Puterea purificatoare a iertării

Nu merge noaptea la culcare simţind că ai un inamic în lume. Seară de seară petrece câteva minute iertându-i pe toţi cei care e posibil să-ţi fi făcut o nedreptate. Lasă să se risipească sentimentele de ură, neliniştile şi problemele, apoi cere îndrumare divină în viaţa ta. Vei constata că viaţa ţi se va schimba în bine. Se va aşterne o stare reală de calm. După cum e necesar să curăţăm corpul fizic prin post pentru a atinge o stare bună de sănătate, la fel e necesar să ne curăţăm inima şi mintea. Iertarea e cel mai bun mijloc de curăţare. Nu vei avea o sănătate perfectă sau pacea minţii câtă vreme vei purta pică sau vei căuta răzbunare. Gândurile sunt lucruri şi se vor întoarce la tine la fel de sigur ca faptul că soarele răsare la est. Când ierţi, eliberezi o cantitate uriaşă de tensiune.

Indiferent cât de rău s-a comportat cineva cu tine, trebuie să ierţi. Dacă nu ierţi, tu eşti singurul care suferă. Iată de ce toţi înţelepţii şi sfinţii din vechime ne-au învăţat să ne iubim unii pe alţii. În timp ce îi binecuvântezi şi îi ierţi pe alţii, inclusiv pe tine, o povară grea ţi se va ridica de pe umeri. De îndată ce îţi cureţi mintea de ură, răzbunare, invidie şi gelozie, pacea şi iubirea se vor revărsa în locul lor. Vei simţi o stare de împăcare şi beatitudine, precum şi o senzaţie de înălţare. Trimite gânduri de iubire către toată lumea. Iertarea e marele tonic mental al nervilor şi nu are egal în a aduce o stare de calm lăuntric.

## Pace prin libertate individuală

Cel mai uşor lucru din lume e să dai sfaturi; cel mai greu e să ştii singur. Sfaturile sunt ca sarea; ar trebui date doar când sunt cerute şi doar în doze mici. Când încercăm să îi schimbăm pe alţii împotriva voinţei lor, înăbuşim Tao din ei. Le stopăm creşterea şi experienţele personale. Fii conştient că acelaşi Tao care îţi ghidează ţie viaţa ghidează şi vieţile celorlalţi. Multe persoane au pierdut contactul cu vocea lor interioară ori cu Tao lăuntric şi în consecinţă trăiesc împotriva propriei lor fiinţe, experimentând multă suferinţă ca rezultat.

Individul înrobit şi tiranic, nefiind el însuşi liber, încearcă să îi domine pe alţii ori să îi forţeze să adopte modul lui de viaţă şi de gândire pentru a-şi justifica propriile obiceiuri înrobitoare. Nu le lasă celorlalţi libertatea de a trăi experienţele de care au realmente nevoie în viaţă. Părinţii încearcă să îşi modeleze copiii după chipul lor; în căsnicie, partenerii încearcă să se facă perfecţi unul pe celălalt; prietenii tind să îşi critice unul altuia greşelile; politicienii tind să legifereze moralitatea. Aşa ceva nu se poate face. Aceste eforturi de înrobire nu fac decât să sufoce şi să suprime libertatea şi puterea divină în alţii.

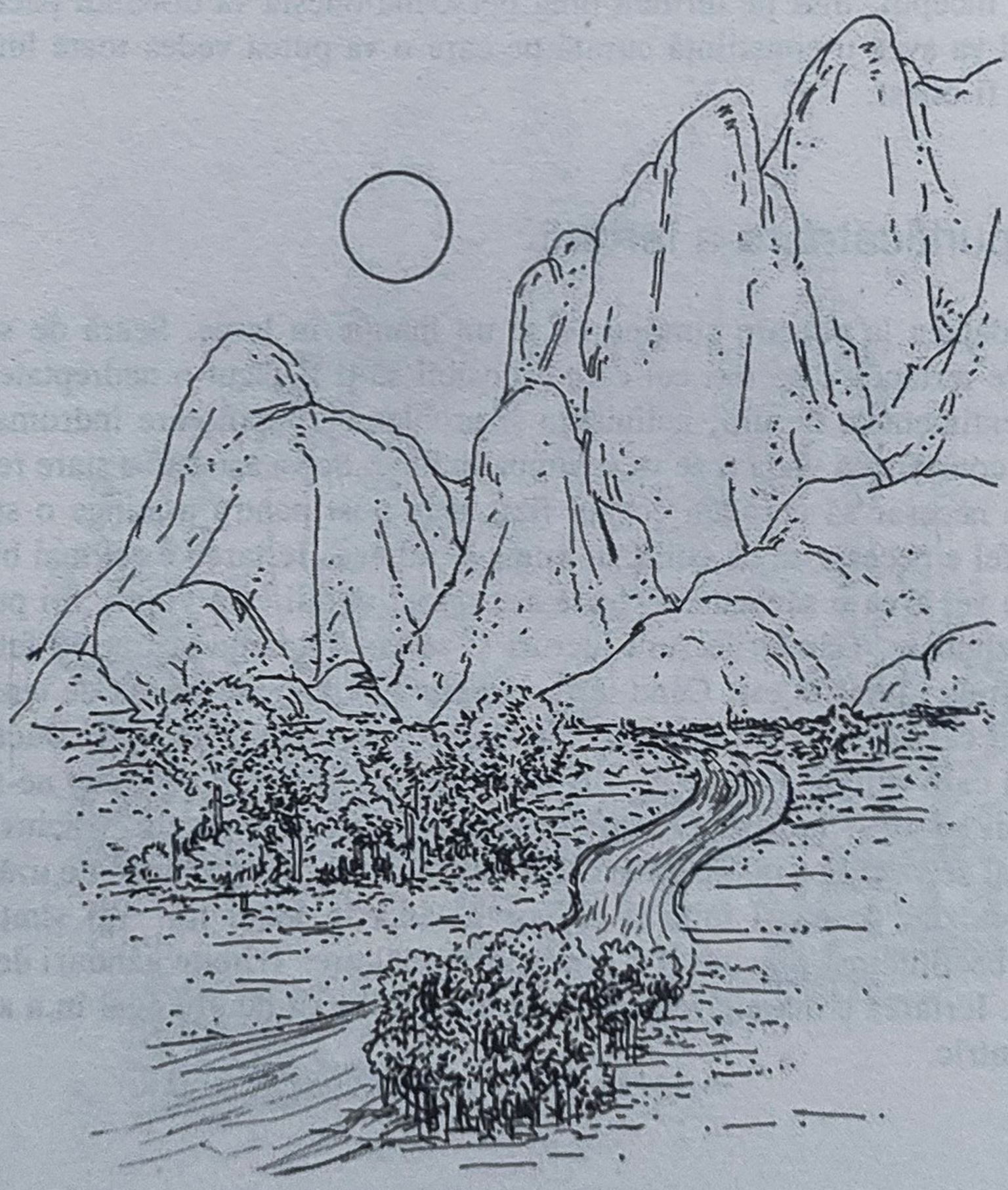


Figura 11.9. *Pacea şi armonia lui Tao*

Figura 11.10. *Lao Zi, înţelept taoist, autorul cărţii* Tao te Ching

Înţeleptul antic Lao Zi a spus că nimic nu e mai rău decât dorinţa de a-i schimba pe alţii împotriva voinţei lor. Când Confucius s-a dus la Lao Zi şi i-a dat de veste că nu îl ascultau conducătorii lumeşti despre cum să facă pace în lume, deşi le dăduse floarea înţelepciunii şi sfaturilor, Lao Zi a răspuns: „Asta-i bine, fiindcă sfatul tău ar fi stârnit mai multă suferinţă şi necaz pentru popor". Apoi a adăugat: „Cu cât mai multe legi faci, cu atât duci poporul ţării mai departe de Tao dinăuntru. Le ştergi şi ultima urmă de creativitate individuală din suflet. Dă-le pace şi nu te atinge de forţa lor de viaţă. Dacă răscoleşti apa nămoloasă, se înnămoleşte şi mai tare. Când apa stă liniştită, noroiul se va lăsa la fund; apa se va limpezi singură".

Zi de zi trebuie să îi acordăm libertate totală fiecărei persoane din univers, inclusiv membrilor familiei noastre şi prietenilor apropiaţi. Lasă-i să îşi trăiască viaţa. Nu mai încerca să schimbi lumea şi obiceiurile altor persoane împotriva voinţei lor. Lasă fiecare persoană să ia propriile decizii, bune sau rele. Nimeni nu vrea să fie îngrădit; cu toţii vrem să fim liberi. Tao nu forţează pe nimeni, căci iubirea nu poate constrânge, de aceea este libertate desăvârşită. Modalitatea naturală de a răspândi idei necesită mai mult decât să renunţăm la injurii, propagandă, să le spunem altora ce să gândească ori cum să se poarte şi altele asemenea. Sugerează ca sufletul să se cureţe de orice noţiune de acest fel, căci e limpede că nu putem face o persoană mai bună mai mult decât putem schimba cerurile de deasupra.

Lasă deoparte ambiţia de a te impune şi relaxează-te. Lasă! Renunţă la toate eforturile de a fi important sau superior semenilor tăi. Încetează a mai încerca să faci duplicate ale altora, în schimb dă-le ceva de copiat. Înţelege că nu îi poţi face mai buni pe alţii; nu poţi decât să îi inspiri. Aici e valabilă vechea zicere că exemplul valorează mai mult decât o mie de predici. Când renunţi la răul obicei de a îi dicta viaţa altuia, deschizi canalul iubirii între indivizi. Atunci pacea va fi a ta. Îţi vei atrage mai mulţi prieteni, iar cunoştinţele şi rudele tale vor găsi o bucurie şi o fericire fără margini în prezenţa ta.

## Empatia şi compasiunea descuie inimile

Cu toţii ne asemănăm prin aceea că toţi vrem să fim iubiţi, apreciaţi, dezmierdaţi şi înţeleşi. Empatia e cheia ce descuie uşa tuturor inimilor. Pentru a avea mai multă empatie şi compasiune pentru alţii, ascultă-i cu înţelegere şi atenţie. Vorbeşte cu blândeţe; acest lucru îl ajută pe celălalt să se relaxeze şi să asculte. Încearcă să înţelegi ideile şi gândurile celorlalţi. Nu te certa niciodată, ci cazi de acord asupra ideilor comune. Priveşte cu ochi înţelegători; oamenii îţi pot vedea empatia în ochi. Fără compasiune, nu poţi fi fericit; dăruieşte-le celorlalţi compasiune şi o vei primi la rândul tău. Persoana smerită nu încearcă să îi schimbe pe ceilalţi ori să îi facă buni, ci întotdeauna îi iubeşte şi îi face fericiţi, căci astfel ei devin buni. Cu această atitudine spirituală, nu e loc de infatuare, fiindcă vei deveni una sau în armonie cu cei din jur.

Figura 11.11. *Simpatia şi compasiunea descuie inimile*

## Să dai e o binecuvântare mai mare

Persoanele obişnuite gândesc întotdeauna din perspectiva obţinerii. Foarte mulţi oameni cred că faptul de a obţine lucruri le aduce fericirea, însă dăruirea e adevăratul răspuns care duce la bucurie, fericire şi viaţă fără tensiune. Încearcă să trăieşti invers decât lumea; în loc să te cramponezi şi să te agăţi de ce e al tău, învaţă să dai. Acest lucru îţi va

îngădui să te relaxezi şi să scapi de tensiuni, în chipul acesta lăsând divinul universal să îţi umple viaţa.

Dacă te cramponezi şi te agăţi de ceea ce ai, te vei trezi în situaţii dificile. Câteodată ai putea simţi că lumea e împotriva ta; e momentul să nu mai faci ca tine şi să îţi inversezi obiectivul. Străduieşte-te să ajuţi pe cineva la ananghie. Fii de folos omenirii. Dă de la tine, de dragul schimbării. Dăruieşte-i lumii tot ce e mai bun în tine şi lumea îţi va da tot ce are mai bun. Fă o faptă bună fără să cauţi răsplată. Dăruieşte-te cu altruism şi vei dobândi fericirea fizică, emoţională, mentală şi spirituală.

## Trei comori ale lui Tao

### Fire amabilă şi blândă

Universul e o mare galerie care reverberează şoapte; ne întoarce şoapta ecourilor gândurilor şi faptelor noastre. E ca o oglindă; când ne încruntăm, se încruntă şi el la noi; când zâmbim, ne zâmbeşte. Când nutrim gânduri negative, nemiloase sau răuvoitoare faţă de alţii, aceste gânduri se întorc la noi ca un bumerang şi ne văduvesc de fericire şi o viaţă veselă. Iată legea universală a cauzei şi efectului: ce semeni, vei culege. Prin însăşi atitudinea lor, oamenii dominanţi, critici şi agresivi îşi creează multe probleme, suferinţă şi nefericire. Fiind amabili, putem fi curajoşi; fiind cumpătaţi, câştigăm talente; nerepezindu-ne cu capul înainte, devenim extraordinari. Orice necazuri s-ar abate în viaţa ta, dacă reacţionezi la ele cu amabilitate şi blândeţe, ele vor fi mult mai uşor de biruit.

Figura 11.12. *Formează-ţi o fire amabilă şi blândă în Tao*

Calmul e cheia succesului, fericirii şi iubirii în viaţă. Dacă suntem calmi şi amabili, atragem persoane cu aceleaşi calităţi spirituale. Dacă avem o fire tăioasă, irascibilă sau neprietenoasă, nu numai că îi respingem pe cei din jur, dar pricinuim şi suferinţă, nouă înşine şi altora. Dacă ne folosim inteligenţa ca să păcălim ori să înşelăm pe cineva, vom atrage în aceeaşi proporţie persoane la fel de deştepte care vor încerca să ne păcălească ori să ne înşele. E foarte simplu. Ceea ce dăm, bun sau rău, se întoarce la noi înzecit. Dacă ne folosim forţa fizică sau mentală pentru a-i domina pe alţii şi a ne impune voinţa, vom înfrunta la rândul nostru o forţă similară. Chiar dacă ne impunem mereu voinţa, tot pierdem, fiindcă în general pe oameni îi dezgustă şi le displac caracterele dure şi dominante. Pe de altă parte, dacă suntem cinstiţi, atenţi şi bine-crescuţi, ceilalţi vor fi la rândul lor cinstiţi, amabili şi sinceri cu noi.

Anticii ne învaţă că suntem una cu Tao. Persoana amabilă, blândă lasă viaţa să curgă împreună cu Tao şi radiază totdeauna pace şi iubire. Însă nu putem fi blânzi sau amabili când suntem tensionaţi sau stresaţi. Cheia relaxării e să dai complet drumul problemelor mentale şi fizice. Gândurile care zăbovesc asupra trecutului sau grijile faţă de viitor ne împiedică să dăm tot ce avem mai bun în prezent. Lasă-ţi câteva minute pe zi pentru meditaţie. Simte cum ţi se relaxează muşchii; relaxează-ţi fruntea, gâtul, abdomenul, pelvisul, picioarele şi labele picioarelor. Aruncă-ţi grijile în bătaia vântului şi lasă forţa universală, Tao, să îţi călăuzească viaţa.

## Fii liniştit şi ascultă

Corpul şi mintea omului sunt finite, dar sunt o manifestare a lui Tao (Infinit). Mintea conştientă, mărginită încearcă adesea să rezolve problemele spinoase ale vieţii. Dacă învăţăm să nu rămânem agăţaţi de ele şi să ne relaxăm, Tao ne va arăta răspunsurile pe care le căutăm. Cultivă momente de tăcere de-a lungul zilei; domoleşte-ţi gândurile şi mişcările corporale; simte prezenţa lui Tao în conştiinţa ta şi în univers. Tao e pretutindeni la fel de aproape: şi în respiraţia ta, şi la capătul galaxiilor.

Când nu ne mai gândim la probleme, mintea se deschide faţă de vocea interioară sau Tao interior, care ne ghidează în direcţia corectă. „Stai liniştit şi fii conştient că eu sunt" se aplică la liniştirea minţii şi la ascultarea călăuzirii interioare. O minte îngreunată, împotmolită în griji, probleme, dorinţe necontrolate şi emoţii trânteşte uşa în faţa lui Tao şi ne rupe de răspunsurile adevărate la problemele noastre. O minte uşoară, relaxată şi împăcată e deschisă întotdeauna faţă de îndrumarea divină. O asemenea minte depăşeşte grijile şi problemele negândindu-se la ele şi fără a se frământa cu mintea inferioară pentru a le rezolva.

Frământarea, munca prea multă şi îngreunarea minţii şi trupului nu creează o sănătate remarcabilă pe plan mental, fizic sau spiritual. Când învăţăm să ne relaxăm şi să fim amabili, creăm un Cer chiar aici pe Pământ. Încrede-te în forţa universală şi nu te va dezamăgi niciodată. Cere şi ţi se va da; caută şi vei găsi; bate şi ţi se vor deschide uşile (înţelepciunii). Când transcendem mintea inferioară, pasiunile şi dorinţele trecătoare, Tao operează prin noi pentru binele tuturor.

## Iubire *versus* putere

O persoană înţeleaptă, iubitoare, atunci când se află într-o poziţie de conducere, comandă fără a exercita vreo autoritate sau forţă egoistă. S-a stăpânit pe sine şi şi-a armonizat conştiinţa cu forţa creatoare. Tao e iubire ; aceasta este realitatea supremă a universului ; din acest motiv, persoana înţeleaptă e amabilă, blândă şi tandră. Dăruieşte iubire fără să caute nimic în schimb, deoarece ştie că toată lumea trebuie să fie înţeleasă şi iubită. Puterea iubirii depăşeşte orice duritate, frică şi slăbiciune. Dacă vrei să fii desăvârşit în cunoaştere, înţelepciune şi principii, fii desăvârşit în iubire, milos la suflet şi calm pe plan mental. Doar atunci vei alunga mâhnirea, suferinţa şi jalea.

Oamenii se angajează în controverse aprinse şi îşi imaginează prosteşte că apără „adevărul", când în realitate nu îşi apără decât interesele meschine şi opiniile efemere. Adepţii sinelui ridică armele unii împotriva celorlalţi. Adeptul „adevărului" ridică armele contra lui însuşi. Adevărul, fiind neschimbător şi veşnic, e independent de opinia ta sau a mea. Putem pătrunde în el ori putem sta afară, însă apărarea noastră şi atacul nostru sunt la fel de superflue şi se întorc împotriva noastră.

Bărbaţii şi femeile înrobiţi de sine, pătimaşi, mândri şi dezaprobatori cred că mărturisirea de credinţă sau religia lor proprie este *adevărul* şi că toate celelalte religii sunt eronate şi fac prozelitism cu pasiune înflăcărată. Există o singură religie, religia adevărului. Există o singură eroare, eroarea sinelui. Adevărul nu e o credinţă formală ; e o inimă altruistă, sfântă şi plină de năzuinţă, iar cel care deţine adevărul este împăcat cu toţi şi îi preţuieşte pe toţi cu gânduri de iubire.

Figura 11.13. *Caută adevărul şi adevărul te va face liber – liber de suferinţă, boală, limitare şi necaz*

## Moderaţie, echilibru şi simplitate

Scopul nostru în viaţă e să ne dezvoltăm toate forţele : mentală, fizică, emoţională şi spirituală. Îmbinând toate aceste forţe în una singură, ne perfecţionăm, armonizăm şi realizăm desăvârşirea fiinţei. Acest lucru ne va duce la o înţelegere adevărată a creaţiei, la pacea minţii, dezvoltarea simţului frumuseţii şi aprecierea sinelui lăuntric real. O însuşire e aproape inutilă fără alta. Inteligenţa nu poate avea valoare reală decât dacă există tăria fizică care să îi înfăptuiască ideile. Invers, de una singură sănătatea e lipsită de valoare dacă nu e însoţită de dezvoltare mentală şi spirituală. Criminalii pot fi inteligenţi, însă nu sunt echilibraţi. Le lipsesc simţul moral şi cel estetic şi foarte des au o sănătate şubredă. Pentru viaţa desăvârşită sunt necesare deplinătatea şi armonia totale.

Codul acestui principiu unificator e foarte simplu: moderaţie şi echilibru. Urmând calea de mijloc a activităţii şi dietei în viaţă şi evitând extremele, automat vom crea un echilibru yin şi yang, care ne va conduce la armonie a trupului, fericire a minţii şi sufletului şi succes în viaţă. Cu cât respectăm mai mult legile fundamentale, cu atât mai mult vom fi călăuziţi în viaţă de forţa supremă sau de Creator.

De-a lungul istoriei, toţi marii înţelepţi, sfinţi, mistici şi toate religiile au învăţat moderaţia şi simplitatea. O viaţă simplă şi moderată e o viaţă de echilibru şi serenitate. O persoană lipsită de moderaţie trăieşte viaţa la extreme: muncind pe brânci, vorbind prea mult şi pălăvrăgind fără rost, făcând exerciţiu fizic în exces sau deloc, citind şi studiind până la punctul în care se epuizează mental şi fizic şi ajungând la extreme în dietă.

Mintea puţină vociferează după dorinţe egoiste şi preamărirea eului. Caută exaltarea în plăceri excesive şi sofisticate, ca băutul, fumatul, drogurile care dilată mintea şi lenea. Mintea mai multă caută doar să menţină echilibrul şi simplitatea. Multe boli moderne s-au dezvoltat din cauza obiceiurilor noastre nenaturale şi excesive de viaţă, gândire şi alimentaţie. Extremele în viaţă duc la epuizare nervoasă; surmenajul şi epuizarea cauzează depresie, stare în care ne rumegăm cu egoism şi în permanenţă problemele, făcându-le mai mari şi mai complicate decât sunt în realitate, iar acest lucru are drept rezultat eşec, suferinţă şi nefericire.

Viaţa şi fiinţa sunt simple. Universul e simplu. Legile vieţii sunt simple. Noi complicăm simplitatea originară cu viciile, senzualităţile, dorinţele, pasiunile noastre secrete şi opiniile despre orice; obţinem multe diplome universitare, dar rămânem neştiutori când vine vorba de universitatea înţelepciunii. Bucuria adevărată constă în viaţa simplă şi moderată. Putem stăpâni această viaţă doar când învăţăm să ne ascultăm vocea interioară şi ne lăsăm îndrumaţi de el în toate activităţile vieţii: alimentaţie, somn, joacă, meditaţie, exerciţiu fizic, cântat şi muncă. Cultivând moderaţia şi simplitatea, vom fi una cu Tao şi ne vom bucura de o viaţă de pace şi fericire, fără tensiune.

## O atitudine smerită, plină de recunoştinţă

Fii recunoscător şi smerit, iar mintea îţi va fi limpede şi ageră. Atunci vei cunoaşte bucuria creativităţii, fericirii, succesului şi armoniei în viaţă. Vei atrage la tine toate cele necesare pentru sănătatea şi bunăstarea ta. Religia occidentală spune: „Oricine se înalţă pe sine se va smeri, iar cel ce se smereşte pe sine se va înălţa". Religiile orientale şi cea taoistă au spus cu peste 5.000 de ani în urmă: „Cel dintâi e cel de pe urmă. Cel de pe urmă e cel dintâi". Filosofia e identică.

Când ne chinuim să ne impunem şi să ne dăm importanţă, ne înălţăm, iar egoul nostru se umflă în pene. Un ego ce stă să plesnească poate fi dezumflat sau umilit cu uşurinţă. O persoană smerită nici nu se supraestimează, nici nu se subestimează. Nu se făleşte, nu face pe grozava, nu se plânge, nu critică şi astfel nu îşi va vedea egoul dezumflat. Are o atitudine umilă şi recunoscătoare. Nu are invidie, gelozie, lăcomie, autocompătimire şi trufie. Nu caută să îşi mulţumească egoul, nici nu are dorinţa de a fi prima în ochii altora ori de a îşi ridica în slăvi talentele ca să arate ce poate. Dacă o persoană e înţeleaptă şi talentată, oamenii îşi vor da seama de acest lucru din fiecare gest, acţiune şi cuvânt ale respectivei persoane.

Dacă tindem întruna către bogăţie, uneltiri, trudă şi economisire, ne creăm singuri o închisoare. Lăcomia, egoismul, nerecunoştinţa şi mândria duc la o viaţă de singurătate

şi nenorocire. Dacă suntem nefericiţi fiindcă alţii posedă averea pe care noi nu o avem, suntem atinşi de morbul invidiei. Dacă vrem să fim fericiţi şi să înlăturăm invidia, ar trebui să simţim bucurie şi bunătate în faţa succesului altora. O atitudine smerită şi recunoscătoare ne aduce în armonie cu viaţa şi cu Tao. Prin această atitudine mergem pe curentul vieţii, nu împotriva lui ; iar binele pe care îl trimitem în exterior se va întoarce la noi.

Faptul că stăruim cu mintea asupra acţiunilor din trecut şi ne plângem de milă fiindcă nu suntem încă realizaţi, fericiţi sau sănătoşi ne sporeşte suferinţa şi necazul. Gratitudinea şi recunoştinţa ne pot scoate din această atitudine de autocompătimire. Dacă suntem recunoscători în 2% din timp, vom fi fericiţi doar 2% din timp. Dacă suntem recunoscători 100% din timp, vom fi fericiţi mereu. Universul ne răsplăteşte exact cu ce am plătit. De fapt, cu cât mai mult bombănim şi ne plângem, cu atât mai dură şi mai grea va deveni viaţa noastră. Persoana smerită şi altruistă, care trăieşte o viaţă de dăruire şi împărtăşire şi care este amabilă şi încurajatoare cu toţi va avea pacea minţii şi o viaţă fericită.

Recunoştinţa şi smerenia sunt rugăciune adevărată. Fii recunoscător pentru căminul în care trăieşti, pentru prietenii pe care îi ai, pentru mâncarea pe care o mănânci şi pentru toate lucrurile bune din viaţa ta. Dă-ţi seama că, indiferent cât de multe deţinem, ce diplome importante avem ori cât de multă disciplină am pus în propriile convingeri religioase, nu suntem mai buni sau mai sus în ochii lui Tao. A gândi altfel înseamnă a ne rata ţinta. Când îşi face apariţia mândria, urmează o cădere. Nu contează cât de mult înţelegem Tao la modul intelectual, cât de frumos e templul în care ne rugăm sau ce religie avem, toţi suntem pe picior de egalitate cu persoana care se roagă şi meditează cu sinceritate şi recunoştinţă într-o cocioabă modestă dintr-un ghetou ori într-un deşert arid.

Împărăţia cerului e înăuntrul nostru. Nu trebuie să mergem nicăieri ca să ne rugăm. Putem să ne plecăm pur şi simplu capul şi să cerem călăuzire de la forţa creatoare, iar cu această atitudine putem trăi o viaţă plină de bucurie cerească, până şi în vremuri grele şi de restrişte. Binele tău e aici. Acceptă-l. Bucuria îţi e aproape. Îmbrăţişeaz-o. Puterea ta e în tine. Valorific-o. Victoria ta e acum. Revendic-o. Libertatea ta e reală. Proclam-o. Belşugul tău se revarsă. Împărtăşeşte-l. Prosperitatea ta e mare. Primeşte-o. Problema ta are un scop. Binecuvânteaz-o. Spiritul tău e divin. Eliberează-l. Iubirea ta e mare. Dăruieşte-o. Credinţa ta e măreaţă. Foloseşte-o. Cântecul tău e frumos. Cântă-l.

## Viaţa e o scenă

Viaţa e o scenă şi noi toţi jucăm un rol. Scena e pregătită. Ţi s-a dat un rol de jucat. Acum e momentul tău să intri în acţiune şi să întrebuinţezi recuzita şi decorurile pe care Creatorul ţi le-a dat cu atâta generozitate ca să îţi poţi juca rolul : alimente naturale, aer, apă şi lumina soarelui. Acestea sunt secretele taoiste fundamentale fără de care nu s-ar putea descurca nimeni niciodată. Sunt parte şi bucăţică din viaţa însăşi. Funcţia noastră e să învăţăm cum să ne jucăm superb rolul în viaţă şi să devenim vedetele spectacolului aşa cum am fost meniţi cu toţii să fim.

Prin înţelegerea şi aplicarea legii naturale – fizice, mentale, emoţionale şi spirituale – devenim parte activă a forţei creatoare care ne-a adus pe această scenă pământească. Te îndemnăm să cauţi această cale spre sănătate, frumuseţe şi evoluţie spirituală ; crede sincer în ea şi inspiră-i pe alţii să îţi urmeze mesajul şi exemplul.

Nădăjduim că am aruncat un pic de lumină asupra subiectelor sănătăţii, fericirii, formei fizice bune şi longevităţii. Fie ca această carte să străbată pământul până la cei care au nevoie de ajutor, inspiraţie şi speranţă. Intenţia noastră sinceră e să îi ajutăm pe alţii, astfel încât să se poată ajuta singuri.

Fie ca viaţa să îţi fie plină de iubire şi pace şi Tao să fie pururi cu tine. Viaţa e doar o manifestare a energiei. Dacă energia ta e completă, vei avea o viaţă mai plină. Dacă energia ta e incompletă, te vei bucura de viaţă doar în parte. Nu contează dacă eşti bogat sau sărac. Contează calităţile bune din tine – de pildă, onestitatea, sinceritatea, răbdarea şi curajul. E deosebit de important să cultivi aceste virtuţi elementare având o atitudine pozitivă. Virtutea vieţii nu e în niciun caz externă sau concepută artificial. E înrădăcinată adânc în fiinţa ta.

Felul cum vei arăta şi te vei simţi mâine depinde de ceea ce faci astăzi. Pentru ca lucrurile să devină mai bune, trebuie să devii tu mai bun. Pentru ca lucrurile să se schimbe, trebuie să te schimbi tu. Cu toţii ne controlăm propriul destin, deoarece suntem cu toţii divini datorită înţelegerii noastre despre Tao. Venim din neant, aparţinem neantului şi suntem hărăziţi neantului (Tao).

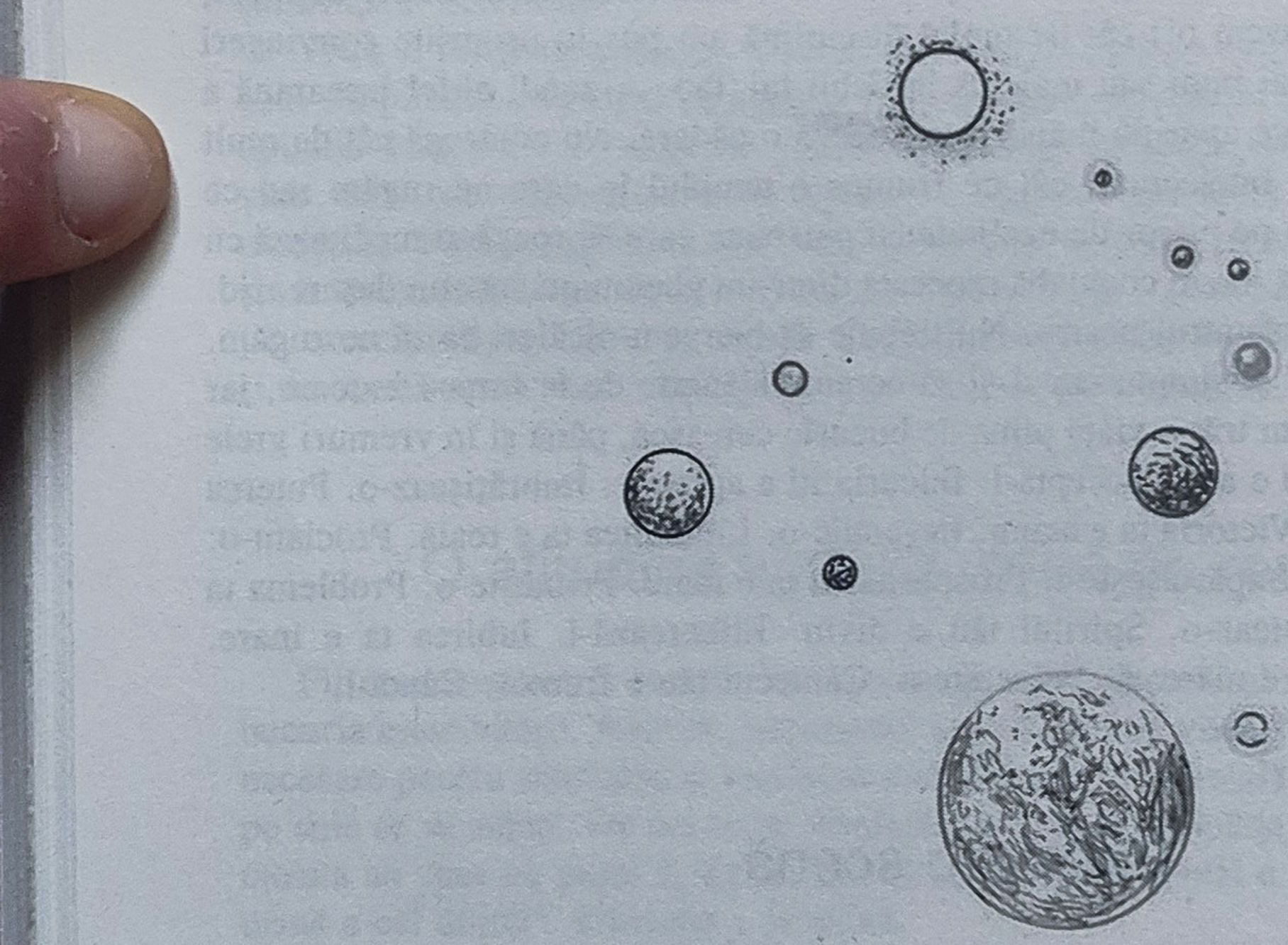


Figura 11.14. *Suntem hărăziţi neantului (Tao)*

# Bibliografie


Abehsera, Michel, *Zen Macrobiotic Cooking*, Avon Books, New York, 1971.

Airola, Pavvo, *Are You Confused ?* , Health Plus Publishers, Phoenix, 1973.

Airola, Pavvo, *Health Secrets from Europe*, Arco Books, New York, 1972.

Airola, Pavvo, *How to Get Well*, Health Plus Publishers, Phoenix, 1974.

Allen, James, *The Way of Love*, CSA Press, Lakemont, Georgia, 1971.

Austin, Mary, *Acupuncture Therapy*, ASI Publishers, New York, 1972.

Bethel, May, *The Healing Power of Herbs*, Wilshire Book Co., Los Angeles, 1968.

Bogert, Jean L., *Diet and Personality*, The Macmillan Company, New York, 1934.

Bragg, Paul C. *Super-Brain Breathing*, Health Science, Santa Ana, California, 1963.

Bragg, Paul C., *The Miracle of Fasting*, Health Science, Burbank, California, 1965.

Brodsky, Greg, *From Eden to Aquarius*, Bantam Books, New York, 1974.

Carque, Otto, *Rational Diet*, Health Research, Mokelumme Hill, California, 1971.

Carrington, Hereward, *Vitality, Fasting and Nutrition*, Rebman Co., New York, 1908.

Carroll, David, *The Complete Book of Natural Medicines*, Summit Books, New York, 1980.

Chang, Stephen, *The Book of Internal Exercises*, Strawberry Hill Press, San Francisco, 1978.

Chia, Mantak, *Chi Self-Massage : The Taoist Way of Rejuvenation*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2006.

Chia, Mantak, *Healing Light of the Tao : Foundational Practices to Awaken Chi Energy*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008 [ed. rom. : *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*, Polirom, Iaşi, 2016].

Chia, Mantak, *Living in the Tao : The Effortless Path of Self-Discovery*, Destiny Books, Rochester Books, 2009.

Chia, Mantak, *Simple Chi Kung : Exercises for Awakening the Life-Force Energy*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2011.

Chia, Mantak, *Taoist Cosmic Healing : Chi Kung Color Healing Principles for Detoxification and Rejuvenation*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2003.

Chia, Mantak, *The Alchemy of Sexual Energy : Connecting to the Universe from Within*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2009.

Chia, Mantak,, *The Inner Smile : Increasing Chi through the Cultivation of Joy*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008.

Chia, Mantak,, *The Six Healing Sounds : Taoist Techniques for Balancing Chi*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2009.

Clark, Linda, *How to Improve Your Health*, Keats Publishing, Inc., New Canaan, Connecticut, 1979.

Clark, Percival Lemon, *How to Live and Eat for Health*, The Health School, Chicago, 1923.

Claunch, Stanford Kingsley, *Exploding the Germ Theory*, publicat în regie proprie, Pacific Grove, California, 1960.

Cott, Allan, *Fasting : The Ultimate Diet*, Bantam Books, New York, 1975.
Crampton, Ward C., *Physical Exercise for Daily Use*, G.P. Putnam's Sons, New York, 1924.
Davis, Adelle, *Let's Eat Right to Keep Fit*, Harcourt, Brace, Jovanovich, Inc., New York, 1970.
Deier, Gerhard, W., *Light to Healthy Living*, Health Book Supply Co., Winnipeg, Manitoba, 1976.
De Smedt, Evelyn, *Lifearts : A Practical Guide to Total Being, New Medicine and Ancient Wisdom*, St. Martin's Press, New York, 1977.
Donsback, Kurt, W., *Preventive Organic Medicine*, Keats, New Canaan, Connecticut, 1976.
Doyle, Rodger P. şi James L. Redding, *The Complete Food Handbook*, Grove Press, New York, 1980.
Ehret, Arnold, *Mucusless Diet Healing System*, Ehret Literature Publishing Co., Beaumont, California, 1970.
Empringham, James, *Intestinal Gardening for the Prolongation of Youth*, Health Education Society, f.l., 1938.
Estes, St. Louis, *Raw Food and Health*, Estes Health Club, Chicago, 1923.
Fryer, Lee, şi Annette Dickinson, *A Dictionary of Food Supplements*, Mason/Charter, New York, 1975.
Gach, Michael Reed şi Carolyn Marco, *Acu-Yoga*, Japan Publications, Inc., Tokio, 1981.
Gaines, Thomas R., *Vitalic Breathing*, Thomas Gaines, New York, 1926.
Garten, M.O., *The Health Secrets of a Naturopathic Doctor*, Parker Publishing Company, New York, 1967.
Graves, W.H., *Banish Constipation and Colitis*, publicat în regie proprie, Columbia, California, 1953.
Hall, Manly P., *Questions Answered on the Problems of Life*, Philosophical Research Society, Inc., Los Angeles, 1965.
Hass, Elson M., *Staying Healthy with the Seasons*, Celestial Arts, Millbrae, California, 1981.
Hills, Christopher, *Secrets of Spirulina*, JNM Books, Boulder Creek, California, 1980.
Hyde, Emily M., *Physical and Mental Rejuvenation*, Super Science, Inc., Milwaukee, Wisconsin, 1926.
Iijima, Kanjitsu, *Buddhist Yoga*, Japan Publications, Tokio, 1975.
Inches, Howard V.H., *Brother, Heal Thyself : A Textbook of Natural Healing*, Phoenix Press, Cleveland, Ohio, 1938.
Jackson, Robert G., *How to Be Always Well*, Print Craft Limited Publishers, Toronto, 1927.
Jensen, Bernard, *Nature Has a Remedy*, Bi-World Publishers, Provo, Utah, 1978.
Jensen, Bernard, *Unfoldment of the Great Within*, Bernard Jensen International, San Marcos, California, 1992.
Jensen, Bernard, *Vital Foods for Total Health*, Mason-Springs Corp., Los Angeles, 1959.
Jordan, William George, *The Majesty of Calmness*, University of California Libraries, 1900.
Kellogg, John H., *How to Have Good Health through Biologic Living*, The Modern Medicine Publishing Co., Battle Creek, Michigan, 1932.
Kellogg, John H., *The Health Question Box*, The Modern Medicine Publishing Co., Battle Creek, Michigan, 1930.
Kime, Zane, *Sunlight Can Save Your Life*, World Health Pub., Penryn, California, 1979.
Kirschmann, John D. şi Nutrition Search, Inc., *Nutrition Almanac*, ed. a VI-a, McGraw-Hill, New York, 2007.
Kirschner, H.E., *Nature's Healing Grasses*, H.C. White Pub., Riverside, California, 1970.
Kloss, Jethro, *Back to Eden*, Lifeline Books, Riverside, California, 1973.
Kroeger, Hanna, *Old Time Remedies for Modern Ailments*, publicat în regie proprie, f.l., 1971.
Kulvinskas, Viktoras, *New Age Directory*, Omangod Press, Woodstock Valley, Connecticut, 1981.
Kulvinskas, Viktoras, *Survival into the 21st Century*, Omangod Press, Woodstock Valley, Connecticut, 1976.
Kushi, Michio, *How to See Your Health*, Japan Publications, Tokio, 1980.
Lappe, Frances M., *Diet for a Small Planet*, Ballantine Books, New York, 1976.
Lindlahr, Henry, *Philosophy of Natural Therapeutics*, The Lindlahr Publishing Co., Chicago, 1921.
Liu, Da, *The Tao of Health and Longevity*, Schocken Books, New York, 1978.
Lucas, Richard, *Secrets of the Chinese Herbalists*, Cornerstone Library, New York, 1978.

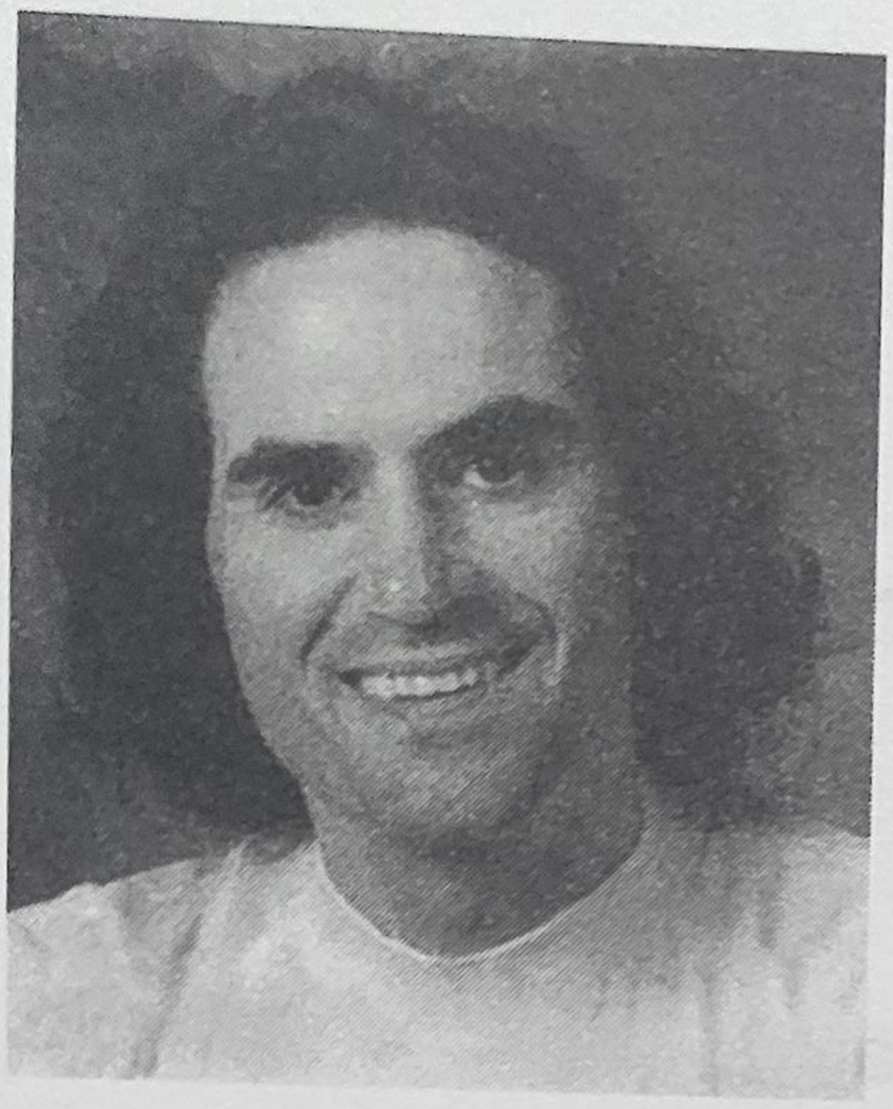
Lust, John, *The Herb Book*, Bantam Books, New York, 1976.
Macfadden, Bernarr, *Home Health Library*, Macfadden Book Company, New York, 1940.
Malstrom, Stan, *Own Your Own Body*, Keats Publishing, New Canaan, Connecticut, 1989.
Mann, Felix, *Acupuncture : The Ancient Chinese Art of Healing and How It Works Scientifically*, Vintage Books, New York, 1973.
Minick, Michael, *The Kung Fu Exercise Book*, Bantam Books, New York, 1974.
Muramoto, Naboru, *Healing Ourselves*, Avon Books, New York, 1973.
Ni, Hua-Ching, *The Taoist Inner View of the Universe and the Immortal Realm*, The Shrine of the Eternal Breath of Tao, Malibu, California, 1979.
Nichols, Joe D. şi James Presley, *Please, Doctor, Do Something*, Natural Food Associates, Atlanta, Texas, 1972.
Null, Gary şi Steve Null, *The Complete Handbook of Nutrition*, Dell Books, New York, 1972.
Nyoiti, Sakurazawa, *You Are All Sanpaku*, traducere de William Dufty, Citadel, New York, 2002.
Ohsawa, George, *Practical Guide to Far Eastern Macrobiotic Medicine*, George Ohsawa Macrobiotics Foundation, Oroville, California, 1976.
Ott, John N., *Health and Light*, Pocket Books, New York, 1976.
Palos, Stephen, *The Chinese Art of Healing*, Herder and Herder, New York, 1963.
Price, Weston A., *Nutrition and Physical Degeneration*, The American Academy of Applied Nutrition, Los Angeles, 1942.
Reuben, David, *Everything You Always Wanted to Know About Nutrition*, Avon Books, New York, 1978.
Rodale, J.I., *Complete Book of Food and Nutrition*, Rodale Press, Emmaus, Pennsylvania, 1961.
Scheimann, Eugene, *Doctor's Guide to Better Health through Palmistry*, Parker, New York, 1986.
Shaftesbury, Edmund, *Life Electricity*, Universal Books, Plymouth, Michigan, 1978.
Shelton, Herbert M., *Basic Principles of Natural Hygiene*, Dr. Shelton's Health School, San Antonio, Texas, 1949.
*Idem*, *The Hygienic System, Orthotrophy Vol. II*, Dr. Shelton's Health School, San Antonio, Texas, 1947.
Tilden, John H., *Toxemia Explained*, Health Research, Mokelumni Hill, California, 1970.
Tilney, Frederick, *Young at 73 and Beyond*, Information, Inc., New York, 1968.
*Idem*, *Your Wishes Realized*, Hollywood, Florida, 1938.
Van Lysebeth, Andre, *Yoga Self-Taught*, Weiser Books, San Francisco, 1999.
Veith, Ilza, trad. *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, University of California Press, Berkeley, 2002.
Wade, Carlson, *Magic Minerals*, Arc Books, New York, 1971.
Watts, Alan W., *The Two Hands of God*, Collier Books, New York, 1963.

# Despre autori

## Mantak Chia

Mantak Chia studiază viziunea taoistă asupra vieţii încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvârşită de studiul altor discipline, a dus la dezvoltarea sistemului Tao Universal, care este acum predat în toată lumea. Mantak Chia s-a născut în Thailanda, din părinţi chinezi, în 1944. La şase ani, a învăţat de la călugării budişti cum să stea şi să-şi „liniştească mintea". La liceu, a învăţat box thailandez tradiţional şi în scurt timp a dobândit competenţe considerabile în aikido, yoga şi tai chi. A început să studieze serios modul de viaţă taoist pe când era student la Hong Kong, în cele din urmă ajungând să stăpânească o varietate largă de discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, inclusiv Maestrul I Yun, Maestrul Meugi, Maestrul Cheng Yao Lun şi Maestrul Pan Yu. Pentru a înţelege mai bine mecanismele din spatele energiei vindecătoare, a studiat şi anatomia şi ştiinţele medicale occidentale. Maestrul Chia şi-a predat sistemul de vindecare şi practici energizante mai multor zeci de mii de studenţi şi a pregătit peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înfiinţat centre de studiu şi formare taoistă în numeroase ţări de pe glob. În 1990 şi 2012, a fost onorat de Congresul Internaţional de Medicină Chineză şi Qi Gong, care l-a numit Maestrul de Qi Gong al anului.

# William U. Wei



Născut după al Doilea Război Mondial, crescut în Vestul Mijlociu al Statelor Unite şi educat în spiritul catolic, William Wei a devenit discipol taoist şi a început să studieze cu Maestrul Mantak Chia la începutul anilor 1980. La sfârşitul deceniului 1980 a devenit instructor senior în cadrul Tao Universal, specializându-se în antrenamentul personal. La începutul anilor 1990 s-a mutat la Tao Garden, unde l-a asistat pe maestrul Mantak Chia în construirea Tao Garden Taoist Training Center. Timp de şase ani a călătorit în peste treizeci de ţări, predând împreună cu Maestrul Mantak Chia şi îndeplinind funcţia de coordonator de marketing şi al construcţiilor la Tao Garden. La finalul lucrărilor de la Tao Garden în decembrie 2000, a devenit manager de proiect pentru toate publicaţiile şi produsele Tao Universal. După ce a cumpărat, la sfârşitul anilor 1990, un munte cu patru cascade în sudul statului Oregon, SUA, William Wei se apropie de finalizarea unui sanctuar taoist pe acest munte, dedicat cultivării personale, practicilor de nivel superior şi înălţării. William Wei a scris împreună cu Maestrul Mantak Chia: *Sexual Reflexology*, *Living in the Tao* şi o carte de poezie taoistă cu 366 de poeme pentru fiecare zi, *Emerald River*, care exprimă sentimentul, esenţa şi nemişcarea lui Tao. Tot împreună cu Maestrul Mantak Chia a creat Fişele Qi Tao Universal, Chi Cards (şase seturi cu peste 240 de sfaturi şi exerciţii), sub pseudonimul Profesorul – Maestru al Vidului, Mitul care scoate Misterul din Misticism. William U. Wei, cunoscut şi ca Wei Tzu, este un pseudonim al acestui instructor, astfel încât el să poată rămâne anonim şi să poată continua să fie un fir de iarbă pe o pajişte.

# Sistemul şi centrul de instruire Tao Universal

## Sistemul Tao Universal

Scopul ultim al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului şi spiritului omului. Acesta este şi principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care permite indivizilor să-şi desăvârşească evoluţia armonioasă a corpului fizic, a celui mental şi a celui spiritual. Printr-o serie de exerciţii chineze antice de meditaţie şi ale energiei interne, practicantul învaţă cum să-şi sporească energia fizică, să elibereze tensiunea, să-şi amelioreze sănătatea, să practice autoapărarea şi să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alţii. În timp ce îşi pune o bază solidă pentru sănătate şi bunăstare în corpul fizic, practicantul creează totodată baza pentru dezvoltarea propriului potenţial spiritual, învăţând să utilizeze energiile naturale ale Soarelui, Lunii, Pământului, stelelor şi ale altor forţe din mediu.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici antice înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate şi integrate într-un sistem coerent şi accesibil pentru bunăstare ce lucrează direct cu forţa vieţii, sau qi-ul, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând şi perfecţionând tehnici de predare a acestor practici tradiţionale pentru studenţi din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucţiei private şi al şedinţelor de vindecare, dar şi al cărţilor, înregistrărilor video şi audio. Mai multe informaţii se găsesc la www.universal-tao.com.

## Centrul de instruire Tao Universal

Grădina şi Centrul de instruire Tao din nordul Thailandei sunt casa maestrului Chia şi sediul global al activităţilor Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistă şi instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurate de frumoasele dealuri de la poalele munţilor Himalaya, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. Peisajul liniştit include grădini cu flori şi plante medicinale ideale pentru meditaţii, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong şi un centru pentru sănătate şi fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului şi sejururi vara şi iarna. Poate găzdui două sute de practicanţi şi sunt disponibile oferte de grup. Pentru informaţii despre cursuri, cărţi, produse şi alte resurse, vezi datele de mai jos.

# Resurse

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda
Tel : (66)(53) 495-596 ; Fax : (66)(53) 495-852
E-mail : universaltao@universal-tao.com
Website : www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre posibilitatea de a efectua o perioadă de retragere şi despre centrul de sănătate :
Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail : info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com
Website : www.tao-garden.com

*Qi bun • Inimă bună • Intenţii bune*

# Resurse

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda
Tel : (66)(53) 495-596 ; Fax : (66)(53) 495-852
E-mail : universaltao@universal-tao.com
Website : www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre posibilitatea de a efectua o perioadă de retragere şi despre centrul de sănătate :
Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail : info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com
Website : www.tao-garden.com

*Qi bun • Inimă bună • Intenţii bune*

# Index


acid fitic 250
acnee 63
activitate cerebrală 125
acţiune corectă 302-307
adevăr 291-292
adicţii 191-193, 200-201, 206
afirmaţii 293
*agni* 171
Airola, Paavo 93
albuşuri 255
alcalinitate 23, 90, 114, 173-180, 182
alcool 31, 194, 210-211
alergii 252
alge 137, 278
alimente
  importanţa 196
  încărcarea cu qi 247
  menţinerea echilibrului 194-195
  purificarea 232-233
  şi cele cinci elemente 261-263
  şi yin şi yang 49-51, 188-190
  *Vezi şi* consum de alimente; nutriţie pentru sănătate optimă; supernutriţie
alimente care purifică 232-233
alimente organice 116
alimente produse local 90-91, 116
alimente toxice 202-217. *Vezi şi alimente specifice*
alte ingrediente pentru salată 277-278
aluniţe 65
Ambrozia Profesorului 270, *ilustraţia 1*
amidonuri 107-108
aminoacizi 93, 130, 249, 256
amoniac 95
anemie 77, 80, 124, 251
animale şi post 224-225
anotimpuri 181
antrenament ca să obţii mai mult oxigen 165
Apă 146-147
apă 166-167
apetit 114
arahide 255
ascultare 308
atitudini pozitive 291-296
atracţie 295-296
autonomie 299-302
avocado 109
Axelrod, Julius 215
azot 25, 129
Åstrand, Per-Olof 106

bacterii 22-24, 26-27
baie internă pentru combaterea constipaţiei 241-242, 242
banane 243
bani 286
bărbie 65
bătături 81
băuturi 266, 279-280, 283-284
băuturi carbogazoase 211-212
Béchamp, Antoine 23
Bergerson, M.G. 94
Bile de orez în lapte de cocos 281, *ilustraţia 23*
Bircher, Ralph 94
boală 12-13, 17-22, *19*, 25-30, 53-55. *Vezi şi* teoria microbilor
*Bo-Shin* 62
brânză 109
brânză de vaci 261
Brill, Henry 216
broccoli 261
Bromfield, Louis 135
Buddha 89, 226
Bulgaria 94
*Bun-Shin* 62

Burgess, C.H. 135
Burton, Alec 223
buze 66-68, *67*

cacao 202
cafea 31, 108, 191, 211-212
calciu 35, 125, 138-139
calm 16, 294-295, 308
cancer 20, 95
Canonul Medicinii 45-46
carbohidraţi 105-106, *108*, 188, 266
carbohidraţi complecşi 105-107, 266
carbon 128
carne 104, 109, 195, 202-203
cartofi 260
Cârligul Delsarte 37
ceai 108, 211-212, 283-284
ceapă 121
ceas solar 160-161
centenari 101-102
centru 170-172, *170*, *172*
Cer 46, 49
cercetări ştiinţifice în ce priveşte soarele 162-163
cereale 100, 120, 195, 248-252, 266-267
Chang (doctor) 157
cină 247, 267-268
cinci elemente
  clasificarea 149-150
  explicarea 145-151
  şi afecţiunile specifice 151-155
  şi alimentele 261-263
  şi plantele medicinale 156-157
cinci gusturi 149-150, 261-262
cinci stări 149
cireşe 259
climat 50, 90, 148, 262-263
clipit 70
clor 35, 126
clorofilă 257-258, 260-261
cobalt 130
cocaină 202
cofeină 211-212
colecist 151, 250
colesterol 100, 109-110
combinarea alimentelor 116, 119-121, 259-260
compasiune 306
complexul de vitamine B 131-132
compot de fructe 271, *ilustraţia 2*
condimente 172, 195, 213-215, 281-282
constipaţie 234-243, *235*, 252
consum de alimente
  atitudinea în timpul 117
  obiceiuri *versus* schimbări 191-193
  sfaturi privind 246-247
  supernutriţia 248-261
  şi anotimpurile 181
  *Vezi şi* alimente
credinţă 41
culori 189
culturism 106
cupru 129-130
curăţare intestinală 297-299

*dan-tien* 171-173, *172*
dantură 68-69, *68*
Deal, S.C. 204
degetele de la mâini 77-80, *78*, *80*
degetele de la picioare 81, *81*
diabet 250
diagnosticare 13
  în funcţie de aspectul feţei 63-75
  în funcţie de aspectul mâinilor 75-80, *76-78*
  în funcţie de aspectul labei piciorului 81, *81*
  în funcţie de urină 82
  în funcţie de voce 82-83
  patru etape ale 62
  simptome somatice generale 62-63
diagnosticare în funcţie de aspectul feţei 63-75
  dantura 68-69, *68*
  gura şi buzele 66-68, *67*
  limba 69, *69*
  nasul 65-66, *66*
  ochii 70-73, *71*
  părul 75, *75*
  sprâncenele 73, *73*
  urechile 74, *74*
  simptomele şi indiciile 63-65, *64*, *65*
diagnosticarea în funcţie de aspectul labei piciorului 81, *81*
diagnosticarea în funcţie de aspectul mâinilor 75-80, *77-78*, *80*
diagnosticarea în funcţie de urină 82
diagnosticarea în funcţie de voce 82-83
diaree 259
dieta cu aer 88
dieta cu alimente crude 182, 195, 197-199
dieta cu fructe 89-90
Dieta Okinawa 194-195
Dieta Pritkin 93
dieta proteică 182
dietă carnivoră 99-100
diete de menţinere 194-195
diete pentru eliminare 116, 232
digestie 40, 117, 171-172
dispoziţii sufleteşti 148-149
douăsprezece secrete ale sănătăţii de fier 113-118
dovleac 260
drojdie de bere 136
drojdie inactivă 136
durere 19

echilibru 182-184, 194-195, 285-291, 309-310
echilibru acid 114-115, 173-180

echilibru acid-alcalin 173-180
echilibru mental 31, 40-41
Edison, Thomas A. 141
Edren, Lennart 223
empatie 148, 186, 306
energiile alimentelor 170-172, *170*, *172*
epuizare 115
epuizare fizică 115
exerciţii 32, 37-38, *38*, 40, 83, 165, 238-241, *239*, *240*, *241*. *Vezi şi exerciţii specifice*
exerciţiu fizic 15, 31, 37-38, 186
Exerciţiu la perete pentru zona lombară 37
Exerciţiu pentru fortificarea stomacului, intestinelor şi pieptului 239, *240*
extremism 182-184, 285

fasole 120, 195
fasole adzuki 252
fasole albă 253
fasole lima 254
fasole mung 256, 280-281, *ilustraţia 22*
fasole neagră 252
fasole pinto 253
fasole roşie 253
fasole verde 252, 275
făină albă 31, 205-206
fericire 17, 40-41, 300-301
fermentaţie 23
ficat 147, 151, 177, 250, 254
fier 35, 124
fiertură de legume 271, *ilustraţia 3*
fire blândă 307-308
floră intestinală 25
fluor 128
foame 114
Foc 146-147, *146*
forţă nervoasă 18-19
  formulele pentru sporirea 34-41, *36*
  principiul 29-32
  sistemul de evaluare a 33-34
forţă vitală
  minĕralele 122-130
  plantele medicinale 140-144
  puterea enzimelor 121-122
  suplimentele alimentare complete 134-140
  vitaminele 130-133
fosfaţi 259
fosfor 35, 125
Franklin, Benjamin 144
frică 148
fructe 100, 121, 257-260
fructe cu coajă lemnoasă 109, 212, 248-249, 254-257
fructe de pădure 258
fructe de sezon 258
fructe exotice 258
fructe uscate 213, 270
frumuseţe 83-85, 257-259
frunte 63, *65*
funcţionarea ochilor 116-117
Funk, Kazimierz 130
furie 148

gazpacho 278-279
Gazpacho energizant, reţeta Profesorului 278
gătitul mâncării 188, 247-248
gât 39
generozitate 306-307
germeni 256-257, 282-283
ghimbir 278, *ilustraţia 18*
Gironda, Vince 105-106
glicogen 107-108
gluten 252
Grădina Tao 245, *262*, *265*. *Vezi şi* reţete
grăsimi 109-111, 118, 121, 188, 207-209
grăsimi polinesaturate 110-111
grâu 252
*Green's Medical Diagnosis* 27
Gregory, Dick 224
grijă 41, 294-295, 298
gură 66-68, *67*
gust acru 262
gust amar 262
gust dulce 261
gust picant 261
gust sărat 261
gustări 266
gusturi 149-150, 189, 261-262

*ham hachi bu* 246
Hârtia nemişcată 32
hemoglobină 256
*Herb Growing for Health* 143
*Herbs for Health* 143
hidrogen 129
Hindhede (doctor) 94
Hipocrat 141, 225, 234
hipoglicemie 259
Hohenheim, Philippus von 141
Holmes, Oliver Wendell 18
hormoni 95-96
Howell, Edward 122, 255
hrişcă 251, 261
Huang Di *145*
hummus 268
Hummus care învigorează, reţeta Profesorului 279

*I Qing* 46
iarbă de grâu 256
iaurt din lapte de capră 272, *ilustraţia 5*
icter 72
iertare 303
Iisus 226

indigestie 115
inhibitori enzimatici 255
inimă 147, 152, 253
intestinul subţire 152
intestinul gros 154, 251
intuiţie 191-193
iod 35, 72, 127, 137
iritabilitate 39
*Iron Man* 105-106
iubire 291, 309

încărcarea alimentelor cu qi 247
îngheţată 172, 280
Îngheţată thailandeză cu nucă-de-cocos 280
Întindere şi aplecări 241, *241*
Întinderea gâtului 39
înţelepciune 157-158

Jones, Hardin B. 216

*Kao tom tan ya peut* 271-272
Krook, Lennart 93

lacrimi 147
lactate 119, 192, 195, 203-205, 261, 267
lactate cu diverse culturi fermentate 261
lactate din lapte de capră 264
Lane, Arbuthnot 87
Lao Zi 305
lapte 104, 120, 203-205
lapte din seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă 254, 256
Law, Donald 143
lămâi 259, 278
lăptucă 260
legume 100, 260-261, 267
leguminoase 119, 248, 252-254, 266-268
Lemn 145-146, *146*
leziuni 180
libertate 30, 304-305
limbă 69, *69*
limetă 278, *ilustraţia 21*
limonadă 279-280
Limonadă purificatoare, reţeta Profesorului 280
linişte sufletească 17, 40-41
linte 256
lizină 251
longevitate 12, 157-158, 257-260
Low, Gilman 224
lucernă 135
lumină pură 159-163

Mack, Pauline Berry 256
magnetism 295-296
magnetism personal 32
magneziu 35, 126
malnutriţie 31, 114
mangan 35, 127, 250-251
marijuana 202, 215-216
Mausert, Otto 141, 143
Mayo Clinic 96-97
mazăre 260
mazăre verde 253
mâhnire 148
mâncare înainte de culcare 117
mâncat în exces 31, 114
McCollum, E.V. 99
medicamente 20-22, 31, 142
mediul înconjurător şi yin şi yang 49-51
mei 250, 261, 270
mei galben 250
mei roşu 250
mere 270
mese cu proteine 267-268
mestecat 107, 172
metal 146-147, *146*
mexicani 102
mic dejun 172, 247, 264
microzime 23
miere 195
migdale 270
minerale 122-130
miso 139, 253
Mix de legume sotate 274
mode alimentare 217-219
moderaţie 35, 47-48, 89, 117-118, 309-310
modestie 310-311
monodiete 219
*Mon-Shin* 62
morcovi 260
MSG 214
mucus 147
Muller, O.F. 22-23
muncă în exces 31

nas 65-66, *66*
natură 44, 48
nări 65-66, *66*
năut 253, 279
necumpătare 31
negi 65
*Neijing* 46, 145-146, 157-158
nelinişte 29
Nelson, R.A. 96-97
*New Life Through Nutrition* 204
Nikolaev, Iuri 95
nucă-de-cocos 280
nutriţie pentru sănătate optimă
  alimentele produse local 90-91
  carbohidraţii 105-108
  confuziile cu privire la 88-90
  grăsimile 109-111

privirea de ansamblu 87-88
zaharurile 107-109
*Vezi şi* proteine

obraji 63
ochi 70-73, *71*
ochi bulbucaţi 72
ochi congestionaţi 72-73
ochi sticloşi 73
odihnă 31, 39-40
oligominerale 129-130
onestitate 303
orez 250, 271-272, 274-275
orez brun 250, 261
orez cu bob lung 250
orez cu bob scurt 250
Orez de la Grădina Tao 274, *ilustraţia 10*
Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) 184
orz 251, 270
Osler, William 27
oţet 210-211
ouă 104, 109, 195, 216-217
ovăz 250, 261, 270
oxigen 128, 162-165

*Pad thai* 276, *ilustraţia 13*
pancreas 153, 255
Paracelsus 141, 226
paraziţi 238
Pasteur, Louis 23-24
pasteurizare 23
patru corpuri *16*, 17-18
Pământ 46, 49, 146-147, *147*
păr 75, *75*
păsări de curte 203
Pearl, Bill 106
Pendularea picioarelor ridicate 240, *240*
pepeni 258
pere 270
persoană golită de yang 57-58
persoană golită de yin 58-59
persoană plină de yang 56-57
persoană plină de yin 58
peşte 195, 203, 275
peşte la cuptor 275, *ilustraţia 11*
pH 23
piciorul atletului 81
piele 63
piper negru 214
pizza 279
Pizza din făină integrală de grâu, reţeta Profesorului 279
planificarea meselor 264-269
plante medicinale 140-144, 156-157
plămâni 147, 154, 251, 253
pleoape 72
poliurie 167
populaţia hunza 101-102
porumb 251
post 116, 193, 197, 221-231
postură 31, 35-37, *36*
potasiu 127
Pottenger, F., Jr. 95, 204
Powelson, Harvey 215-216
praz 121
prânz 247, 266
prepararea sucurilor 231-234, 260
principii nutriţionale 201-202, 245-248. *Vezi şi* nutriţie pentru o sănătate optimă ; supernutriţie
Principiul unificator 48
probleme cu greutatea corporală 184-185
producţia de uree 96-97
produse tartinabile 266
programe de reîntinerire 231-234
*Protein and Nutrition* 94-95
proteine 91-107, 188
alcătuirea 91-92
cercetările asupra 92-98
necesarul de proteine 98
sursele de proteine pentru o viaţă lungă 101-105
utilizarea în corp 92
*versus* carbohidraţi 105-107
prune 259
prune umeboshi 140
*Psychiatry Digest* 95
pui 275
pui cu curry şi fasole verde 275, *ilustraţia 12*
purificare 193
putere 309
puterea enzimelor 121-122

rădăcină de turmeric 278, *ilustraţia 19*
rădăcinoase 172, 260
recunoştinţă 310-311
relaţii 286
relaţii organ-corp 147
resurse spirituale 147
reţete
Ambrozia Profesorului 270
bile de orez în lapte de cocos 281, *ilustraţia 23*
compot de fructe 271, *ilustraţia 2*
fasole mung 280-281, *ilustraţia 22*
gazpacho 278
hummus 279
iaurt din lapte de capră 272, *ilustraţia 5*
îngheţată thailandeză cu nucă-de-cocos 280
limonadă 279-280
mix de legume sotate 274
orez de la Grădina Tao 274-275, *ilustraţia 10*
peşte la cuptor 275, *ilustraţia 11*
pizza cu făină de grâu integral 279
pui cu curry şi fasole verde 275, *ilustraţia 12*

salată de papaya verde 273-274, *ilustraţia 9*
sosuri pentru salate 277
supă de dovleac 273, *ilustraţia 8*
supă de fasole lima 280
supă de mazăre uscată 278
supă de orez brun 271-272
supă Tom Yam 273, *ilustraţia 7*
unt de caju 270
unt din seminţe de susan 270
vânătă la grătar cu tofu 276
zeamă de legume 271
reumatism 252
Ridicarea abdominală 239, *239*
rinichi 147, 155, 251-253
Rodale, J.I. 136
Rotirea şi întinderea coloanei stând în picioare 38, *38*
rugăciune 247
ruşi 102
rutină 251

salată de papaya verde 273-274, *ilustraţia 9*
salate 120, 266
salivă 115, 147
*sanpaku* 70, *71*
*sanpaku* inferior 70, *71*
*sanpaku* superior 70, *71*
sare 31, 213-215
sare cu conţinut echilibrat de minerale 140
Sattilaro, Anthony J. 22
sănătate 12
cauzele 29-30
combinarea alimentelor 119-121
douăsprezece secrete pentru 113-119
emoţională 16, *16*
mentală 16-17
preluarea controlului asupra 28-29
sănătatea fizică 15-16, *16*
sistemul de clasificare a 33-34
spirituală 17
şi frumuseţea 83-85
yin şi yang ale 51-52
*Vezi şi* forţă vitală; forţă nervoasă
sănătate emoţională 15-16, 40-41, 148
sănătate excelentă 33
sănătate fizică 15, *18*
sănătate mentală 16-17
sănătate relativ bună 33
sănătate spirituală 17
sănătate şubredă 33
sânge 23, 159
secară 250, 270
seleniu 129-130
seminţe 212, 248, 254-257
seminţe de dovleac 254, 270, 277, *ilustraţia 15*
seminţe de floarea-soarelui 270, 277, *ilustraţia 16*
seminţe de in 242
seminţe de lucernă 256
seminţe de susan 278
seminţe şi fructe cu coajă lemnoasă germinate 254-257
servicii aduse ţie şi altora 302-303
*Setsu-Shin* 62
sexualitate 95-96
Shelton, H.M. 22, 224, 230
Shen-Neng *141*
siliciu 124, 250
simplitate 309-310
sindromul junk-food 197-201
smochine 259
soare 159-163
sodiu 35, 126
soia 109, 253
somn 15-16, 31, 39-40, 117
Sos care deschide pofta şi aperitiv, reţeta Profesorului 280
sos de fructul pasiunii 277
sos de ghimbir 277
sos de mango 277
sos de soia 139
Sos de susan 277
Sos de tamarin 277
Sosul Profesorului 277
sosuri pentru salată 277
spirulină 137-138
splină 147, 153, 250
sprâncene 73, *73*
stafide 270
stare bună de sănătate 34
stomac 153, 250, 253
strănut 66
stronţiu 126, 258
struguri 259
subponderal 186
substanţe alcaline 259
suc de morcovi 138-139
suc de sfeclă roşie 139
succes 286
sucuri de cruditäţi 231-232
sulf 121, 125-126
supă de broccoli , 272, *ilustraţia 6*
supă de dovleac 273, *ilustraţia 8*
supă de fasole lima 280
Supă de fasole lima pentru eliminare, reţeta Profesorului 280
Supă de mazăre uscată 278
supă de orez brun 271-272, *ilustraţia 4*
Supă intensă de mazăre uscată, reţeta Profesorului 278
Supă Tom Yam 273, *ilustraţia 7*
supe 266, 271-273, 278, 280
superdieta supremă 248-261
cerealele 249-252
fructele 257-260

legumele 260-261
leguminoasele 252-254
produsele lactate conţinând diverse culturi fermentate 261
seminţele şi fructele cu coajă lemnoasă germinate 255-257
*Vezi şi* nutriţie pentru sănătate optimă
supernutriţie 34
suplimente alimentare complete 134-140
suplimente alimentare. *Vezi* forţă vitală
supraponderabilitate 184-185

tahini 270
tamari 253
Tao 46-48, 307-309
tăiţei 276
tăiţei la tigaie 276, *ilustraţia 13*
temperatura alimentelor 115
tentaţii 287-289
teoria microbilor 22-28
*The Complete Book of Food and Nutrition* 136
Tilden, J.H. 18, 228
tiroidă 78, 124, 127, 253
tofu 139, 253, 276
*Toxemia Explained* 18
toxemie 18-19, *19*
transpiraţie 147
tratament pentru superfrumuseţe fără gimnastică 40
triunghiul ciclului vieţii 186-187, *187*
tutun 209-210

ţelină 261

ulei de porumb 251
uleiuri vegetale 110, 207-209
unde de lumină vibrantă 161-162, *161*
unghii 77-80, *78*, *80*
univers 46
unt de nuci caju 270
unt din fructe cu coajă lemnoasă 212
Unt din seminţe de susan 270
urcior 72
urechi 74, *74*
usturoi 121, 140, 277, *ilustraţia 17*

varec 137
varză 260
vânătă 276
*Vegetarian Times* 93
vegetarianism 98-100, 103-104, 182
veselie 117
vezică urinară 155, 251-252
viitor 40-41
Vinci, Leonardo da 119
vinete sotate cu tofu 276
vitamina A 131
vitamina C 132
vitamina D 132, 159
vitamina E 132-133, 252
vitamina F 133
vitamina K 133
vitamina P 133
vitamine 130-133
viteza cu care mănânci 246
viziune infinită 297
vorbit 32
vreme caldă, exemple de meniuri pentru 269
vreme rece, sugestii alimentare pentru 268

Wiley, Harvey W. 87
*wu chi* 43-44

yin şi yang
  condiţiile de diagnosticare 55-59, *55*
  echilibrarea 187-190, 285-291
  fluxul 46-49, *47*, *49*
  în alimente şi mediu 49-51
  natura 44-49, *45*
  şi alimentele acide/alcaline 175-180
  şi flexibilitatea în alimentaţie 201-202
  şi schimbarea fizică 45-47
  şi *wu chi* 43-44, *44*
Young, Robert O. 23

zaharuri 107-109, *108*
zaharuri din fructe 109
zahăr 31, 195, 206-207
Ze, Phillip 215
zinc 129-130

HEXAGON
Medicină tradițională

Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia şi zooterapia. Terapii alternative*
Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradiţional chinez*
Anne Lavédrine – *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea şi frumuseţea ta*
Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*
Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate şi frumuseţe*
Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătăţii perfecte*
Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate şi vitalitate*
Donna Eden, David Feinstein – *Medicina energetică pentru femei*
Constantin Pârvu, Titiana Luncaşu, Niculai Piscan, Luminiţa Gabriela Pîrvu, Petre Simion – *Secretul frumuseţii. Tratamente cosmetice naturiste*
Ion Chiruţă, Alina Ionela Chiruţă, Elena Diana Chiruţă – *Terapia reflexologică aplicată în patologia femeii în toate etapele vieţii*
Daniel Reid – *Ghid complet de medicină chineză. De la un regim de viaţă sănătos la prevenirea şi tratarea bolilor*
Donna Eden în colaborare cu Dondi Dahlin – *Mic ghid de medicină energetică*
Ursula Stănescu (editor), Monica Hăncianu, Oana Cioancă, Anca Clara Aprotosoaie, Anca Miron – *Plante medicinale de la A la Z*
Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (ediţia a XVI-a, revăzută şi adăugită)
Daniel Reid – *Tao pentru detoxifiere. Metode naturale pentru a-ţi purifica organismul*
Daniel Reid – *Ghid de qi gong. Exerciţii de bază pentru practica zilnică*
Mantak Chia – *Tao. Lumina care vindecă. Practici fundamentale pentru activarea energiei qi*
Mantak Chia, William U. Wei – *Vindecarea prin Tao. Ghid ilustrat cu exerciţii de bază*
Mantak Chia, Doug Hilton – *EMDR şi vindecarea prin Tao. Cum să foloseşti psihologia energetică pentru a depăşi traumele emoţionale*
Mantak Chia, Johnathon Dao – *Cei Opt Vindecători Nemuritori. Tao pentru o sănătate înfloritoare*
Mantak Chia, William U. Wei – *Hrana cosmică. Abordarea taoistă a sănătăţii şi longevităţii*

*www.polirom.ro*

Redactor : Lucia Răducea
Coperta : Carmen Parii
Tehnoredactor : Radu Căpraru

Bun de tipar : septembrie 2020. Apărut : 2020
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax : 211.32.60, 212.29.27, E-mail : office@luminatipo.com

HEXAGON

Medicină tradițională

Organismul nostru se poate regenera şi autovindeca dacă menţinem în echilibru cele patru corpuri care ne alcătuiesc: fizic, emoţional, mental şi spiritual. Maestrul taoist Mantak Chia şi William U. Wei, instructor senior de Tao Universal, ne învaţă cum să obţinem acest echilibru prin intermediul unor exerciţii fizice şi energetice simple şi printr-o dietă adecvată. Ei ne arată ce alimente să consumăm şi cum să le combinăm în funcţie de constituţia noastră yin-yang sau de problemele de sănătate cu care ne confruntăm, propunând mai multe reţete pentru vindecare. Vom afla de asemenea cât de importante sunt postul, detoxifierea şi „superalimentele", cum putem să îndepărtăm grijile şi temerile şi să atingem pacea interioară, esenţială pentru sănătate.

**Filosofia sănătăţii ⬢ Yin şi yang în sănătate şi longevitate ⬢ Putere nutriţională pentru o sănătate optimă ⬢ Sporirea forţei vitale ⬢ Cele cinci elemente ale vieţii ⬢ Reechilibrează-ţi sănătatea ⬢ Armonizează-ţi viaţa cu Tao**

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-8216-4

www.polirom.ro

Carte publicată şi în ediţie digitală